

Phare de l'Île Verte

LE PHARE

Journal d'expression associative et individuelle
<https://apexulislephare.fr>

N° 87 - Printemps 2025

29^e année



Un voyage vers le futur

était le thème du Carnaval, ce 8 mars.

L'AVAG l'interprète comme celui de la sauvegarde de la Planète
et de l'importance de La Femme dans la Société.

LE PHARE N°87

Édité par **APEX * Ulis**

MPT des Amonts - 91940 Les Ulis

Directrice de la publication :

Marie Josée Vergine

Comité de Rédaction

et maquette PAO :

APEX * Ulis - ISSN 1622-8804

12 000 exemplaires

Impression :

ADUNAT Communication

44420 Piriac-sur-Mer



Papier couché moderne mat, 90 g/m²

À Elisabeth Mondoloni

J'ai rejoint l'équipe du *Secours Catholique* en 1992, et c'est à cette occasion que j'ai rencontré Elisabeth.

Nous avons tenu ensemble des permanences le samedi matin. Notre mission consistait à accueillir, écouter, conseiller et orienter les personnes démunies et en difficultés.

Lors des permanences, un colis alimentaire était distribué, et c'est Elisabeth qui allait régulièrement en semaine avec son caddie acheter les denrées et les produits d'hygiène manquants afin de reconstituer la réserve.

Élisabeth était une personne douce, disponible, et possédait de grandes qualités d'humilité et d'écoute. Elle était souriante, aimable, avenante et allait facilement à la rencontre de l'autre.

Élisabeth était très active au sein de la paroisse. Elle triait les courriers pour les remettre aux personnes qui avaient leur adresse postale au *Secours Catholique*.

Elle triait également les vêtements qui étaient donnés pour

les redistribuer aux personnes dans le besoin. Tous les mercredis Elisabeth préparait les repas partagés à la Maison Pour Tous des Amonts.

Sous ses apparences modestes, Élisabeth était une personne engagée, très généreuse, et altruiste. Toujours prête à remplacer une personne non disponible.

Par ses actions et son implication personnelle pour améliorer le quotidien de son prochain, on peut dire qu'Élisabeth a mis en œuvre durant sa vie ce que Jésus nous a insufflé : « *Aimez vous les uns les autres comme je vous ai aimés* ».

Aujourd'hui, Élisabeth, ta mission sur terre s'est terminée. Tu peux maintenant reposer en paix auprès de ton époux Fernand.

**Texte lu lors des obsèques par Valérie Markos
avec les souvenirs de Monique Boileau**

À Philippe Gailhardis

Philippe était un « Militant des droits humains », comme il se définissait lui-même.

Militant et défenseur de nombreuses causes, il s'était engagé plein et entier pendant plus d'une douzaine d'années dans le soutien et la solidarité avec le peuple palestinien.

Participant à toutes les actions parisiennes, nationales, et locales en Essonne pour soutenir la cause palestinienne, il a initié des actions pour faire connaître le peuple palestinien, son histoire, sa culture, qu'il connaissait bien et ses espoirs :

- des actions pour contrer les tentatives récurrentes d'invisibilisation du peuple palestinien,
- des actions pour briser le trou noir médiatique sur les atrocités dont il est victime.

Avec ses camarades de *Palestine-Nord-Essonne*, collectif dont il était l'un des principaux fondateurs, il a régulièrement impulsé et organisé des projections de films sur la Palestine : à Palaiseau, Orsay, Les Ulis, projections suivies de débats. La dernière - celle de *No Other Land* - qui a eu lieu récemment à Orsay, il l'avait aussi organisée mais n'avait pu malheureusement y assister.

Pour ce faire, sa connaissance du terrain local était unique. Il y a lieu de regretter que sous la pression des milieux

colonialistes, ces projections deviennent plus difficiles.

Il a aussi organisé des expositions, lectures de poèmes et bien d'autres activités pour faire connaître la riche culture du peuple palestinien. Encore une fois son réseau de relations ouvrait au collectif bien des portes.

Il était toujours volontaire pour distribuer des tracts, pour écrire des courriers et e-mails qu'il envoyait sans relâche aux décideurs pour les mettre devant leurs responsabilités. Grand connaisseur de l'histoire de la Palestine qu'il tenait à partager, il œuvrait pour que le soutien au peuple palestinien s'affirme pour ce qu'il est : comme un mouvement anti-colonialiste pour rendre ses droits à un peuple spolié, pour qu'il ne se laisse pas entraîner, dans un conflit religieux ou ethnique.

Philippe, tu étais un Juste pour la Palestine.

Philippe, tu nous as tant apporté par ton engagement sans faille, ton dynamisme et ta ténacité. Tu resteras un exemple de combat pour la solidarité avec les peuples opprimés.

Ta disponibilité, ta gentillesse, mais aussi ton humour resteront dans nos mémoires. Philippe, en nous montrant le chemin, nous continuerons ton combat.

Alban Mosnier

À Michèle Descamps

Michèle Descamps nous a quittés en janvier, ses obsèques s'étant déroulées à Dunkerque, une cérémonie a eu lieu aux Ulis, le 8 mars dernier.

Saluons son engagement sur la ville et le département, en particulier au *Secours Catholique*, à la *Passerelle du Soleil* et auprès des plus précaires, puis comme Maire-adjointe à l'Habitat.

Un très bel hommage lui a été rendu par *Vivre aux Ulis* (n°45 février, page 20) que vous pouvez lire sur le site :

<https://www.lesulis.fr/139/publications/vivre-aux-ulis.htm>

Toutes nos pensées vont à Gervais, son époux et à ses proches.

La Rédaction



Les articles pour *Le Phare* n°88
devront parvenir à la Rédaction
avant le 29 juin

SOMMAIRE

Hommages

- Élisabeth Mondoloni p.2
- Philippe Gailhardis p.2
- Michèle Descamps..... p.2

Société

- Des Femmes remarquables p.4
- Le *COURB* p.7
- Conseil citoyen..... p.13

Jeunesse

- De retour du Japon p.6
- Le CMJ en action..... p.16

Écologie

- Une champignonnière p.8
- *AMAP Ulis*..... p.9
- Les Ulis en Vert p.12

Vie des associations

- *Edukhaton* p.12
- Les Villages des Possibles p.13

Loisirs

- *Yoga et développement*..... p.10
- Carnaval p.11
- Recettes de l'*AMAP Ulis* p.15
- Un Jeu d'échecs p.15

Culture

- *Achor* en concert p.8
- *L'École de Musique des Ulis* p.5
- *Samara Art* p.5
- Au rendez-vous des poètes p.14

ÉDITO

PARTICIPONS : chacun.e sa part

Apparition féerique lors du Carnaval des Ulis le samedi 8 mars ! Une belle vision du futur, avec une femme qui dans un geste gracieux semble nous offrir une Terre idéale où il fait bon vivre, merci à l'*AVAG* !

La Femme a été mise à l'honneur aux Ulis, pas seulement ce 8 mars, mais sur toute l'année. Un collectif, avec l'*UAU*, a célébré des femmes « remarquables » par leurs participations dans des associations. Les jeunes du *CMJ* ont rencontré des femmes entrepreneuses « inspirantes ». N'oublions pas une date importante, il y a 80 ans, le 29 avril 1945, les femmes françaises ont voté pour la 1^{re} fois. Toutes ces actions contribuent à poursuivre la lutte des femmes pour une égalité réelle entre les femmes et les hommes car il reste encore un long chemin à parcourir.

La Quinzaine des Arts sur le thème du Japon, a rassemblé de nombreux artistes des Ulis dans différents équipements et commerces de la ville. Les jeunes de la section Arts plastiques du lycée de l'Essouriau s'y sont particulièrement impliqués.

Cet été, des animations intergénérationnelles se dérouleront au Parc urbain, elles débiteront avec « Les Ulis en vert ». Des associations vont s'impliquer dans les différents quartiers des Ulis au cours des Villages des Possibles, venez les rencontrer et y participer.

L'engagement de bénévoles est indispensable pour que les associations continuent à se développer et à contribuer au « vivre ensemble ».

Que chacun.e soit un « colibri* » pour un monde meilleur.

La rédaction

* Voici la légende du colibri telle que la raconte Pierre Rahbi :

« Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : « Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! »

Et le colibri lui répondit : « Je le sais, mais je fais ma part. »

Être un colibri, c'est faire sa part par de toutes petites actions quotidiennes : trier ses déchets, acheter local et de saison, manger moins de viande, mieux se déplacer, faire sa lessive maison ... et plein d'autres actions !

Rédaction bénévole du Phare n°87

- Marie Josée Vergine (Directrice des Publications)
- Marie-Odile Charpenet (Rédactrice en Chef et PAO)

Autres membres de La Rédaction : • Pierrette Berthelot • Rose-Marie Boussamba • Bernard Charpenet

• Marie-Claude Fleuriel • Bozena Teodorowicz • Charles Zucconi • Invitée : Nicole Paraire

Adresse : MPT des Amonts (case 14), 91940 Les Ulis Mél. : redac.phare@orange.fr Site : <https://apexulislephare.fr>

Crédits photos : sans indication spécifique, les photos publiées sont celles des auteurs des articles ou celles des membres de la Rédaction.

Des Femmes remarquables dans les associations

Durant le mois de mars 2025, à la MPT des Amonts, le collectif Droits des Femmes de l'UAU (*Union des associations des Ulis*) a célébré 9 femmes remarquables, issues de différentes origines et cultures, engagées dans des associations membres.



Clovis Cassan, Nakro, Isabelle, Bernard, Rachida, Aurélie, Cathy, Grace, Louise, Marie-Odile et Pierrette.

La Femme est la mère de l'humanité. Le monde ne peut se faire qu'avec elle. Sans elle tout n'est que ruine. **Aurélie** - *Cœur miséricordieux*

Le travail est le fondement de l'indépendance de la Femme. L'invalidité vous pousse à vous dépasser. Le bénévolat permet de vous rendre utile. **Cathy** - *France Bénévolat 91*

L'engagement, l'ardeur et la mobilisation des Femmes sont le levain du monde ; un ferment pour l'harmonie, la cohésion et le mieux-vivre. **Grace** - *Kama World Musik*

S'engager dans une association permet des rencontres avec ses aléas tout en procurant souvent beaucoup de plaisir. **Isabelle** - *ART91*

La démocratie ne vit qu'avec des Femmes et des Hommes égaux et libres de s'exprimer. **Marie-Odile** - *APEX*Ulis-Le Phare*

J'ai été brisée, de ses brisements est ressortie une Femme qui fait jaillir de l'eau dans le désert grâce à la vente des friperies et j'en suis fière. **Nakro** - *RINNA (Cote d'Ivoire)*

Nord, Sud, Est, Ouest, la Femme est la pionnière de toutes les étapes de la vie, elle donne, elle accomplit toujours ce qu'il y a de meilleur en elle. **Louise** - *ACPRC (Cameroun)*

Partager cette partie de l'Histoire de France pour enrichir nos connaissances avec des Femmes, des Hommes, des associations, nous donne confiance. **Pierrette** - *CIFORDOM*

Chaque fois qu'une Femme se défend avec son association, elle défend toutes les Femmes du monde. **Rachida** - *BLADI (Maroc)*

Une exposition de panneaux, résumant le parcours de ces 9 femmes, leurs motivations, leurs réalisations et aussi les obstacles rencontrés, a été ouverte à tous du 3 au 31 mars.

Pendant la soirée du 14 mars, animée par le journaliste Abdelaziz, en présence du Maire et de plusieurs élues des Ulis, chacune s'est exprimée, a délivré un message qui lui tenait à cœur, de beaux exemples concrets de résilience, de tenacité et de dévouement envers les autres. Elles ont expliqué leurs démarches associatives, leurs parcours et leurs réalisations, qui ont permis localement ou au-delà, de promouvoir les Droits des Femmes et de favoriser l'égalité Femmes-Hommes. Un buffet préparé par l'ensemble de ces femmes, a permis de poursuivre les échanges.

Nous remercions *France Bénévolat 91* qui a contribué à l'organisation et la préparation de cette exposition, ainsi que l'équipe de la MPT des Amonts, qui nous a accueillis et accompagnés dans cette action.

Le Collectif Droits des Femmes, dans le cadre de l'UAU, a préparé cette action depuis 1 an, pour mettre au point cette exposition et organiser la soirée de présentation et d'échanges. Cette réalisation s'inscrit dans le programme municipal « Agissons pour l'Égalité » du 10 février à fin mars. Fort de cette réussite, nous encourageons d'autres femmes des associations à rentrer dans cette démarche. Nous réaliserons d'autres actions pour 2025 et 2026.

Aurélien Tama et Bernard Charpenet
Collectif Droits des Femmes



L'École de Musique des Ulis

L'après-midi du 8 février 2025, la médiathèque François Mitterrand a accueilli le *Nelly's Big Band de l'E.M.U.* sous la direction de Patrick Dray.

Ce fut une belle prestation de presque une heure trente de musique ininterrompue, par la vingtaine de musiciens, élèves de l'École de Musique des Ulis.

Un public varié s'est installé dans la partie discrètement écartée des espaces de lecture. Une belle petite centaine d'adultes et d'enfants de tous âges a assisté à ce concert avec une attention musicale. Les enfants de maternelle et de primaire sont restés attentifs et parfois curieux.

**Prochain rendez-vous
vendredi 13 juin 2025 à 20h**

en Terrasse du Radazik, concert gratuit *Nelly's Big Band*, du jazz, du blues aussi ...et des rythmes latinos et même des chansons françaises ! Venez danser avec eux !



L'E.M.U. participe également aux cérémonies de la ville avec la chorale mixte et intergénérationnelle.

Chaque année, elle participe au *Téléthon* dans un espace couvert, seule ou accompagnée du Big Band. Cette année, c'était au Centre Commercial des Ulis.

Rentrée de septembre 2025

Nous espérons reprendre le samedi matin, les trois ateliers d'éveil pour les enfants de moyenne et grande section de maternelle puis pour les C.P. L'année préparatrice au choix d'instrument commencera en CE1 par des cours individuels.

L'école est ouverte du lundi au jeudi, les après-midis et soirées, pour **les cours individuels** d'instruments ainsi que certains ensembles tel que le Big Band, les ensembles de cordes, la chorale, les musiques actuelles. **Les cours collectifs** de formation musicale ont également lieu en semaine. **Le samedi**, cours de piano, de formation musicale puis les ateliers d'éveil musical.

Tous les cours de l'E.M.U. sont donnés à la Maison d'Enseignement Artistique, 4 avenue de Champagne.



Nelly Keller
L'Ecole de Musique des Ulis
Tel. : 01 69 07 66 98
Site : www.asso-emu.fr

Une artiste engagée pour la créativité aux Ulis



Depuis 2017, **Sihem Lassoued**, artiste plasticienne autodidacte, partage sa passion pour l'art, aux Ulis.

Le dessin a toujours été une évidence pour elle, un moyen d'exprimer sa sensibilité et son regard sur le monde. Au fil des années, elle a exploré diverses techniques artistiques, de la peinture acrylique et aquarelle au pastel, en passant par la résine époxy. Son travail repose sur l'expérimentation et la recherche, de nouvelles façons de donner vie aux images qui l'habitent.

Sensible à la transmission et au partage, Sihem a fondé, en 2024, l'association *SamaraArt*, un espace dédié à la créativité et à l'expression artistique. Ce nom, chargé de sens, est un hommage à son enfance : « Samara », son surnom de petite fille, lui rappelle les heures passées à dessiner sur la terrasse de sa maison en rêvant de grands tableaux.

Aujourd'hui, elle concrétise ce rêve en proposant des ateliers d'arts plastiques pour enfants.

Tous les mercredis et samedis, les jeunes artistes en herbe peuvent s'initier et s'épanouir à travers le dessin, la peinture et d'autres techniques artistiques, dans une ambiance bienveillante et stimulante.



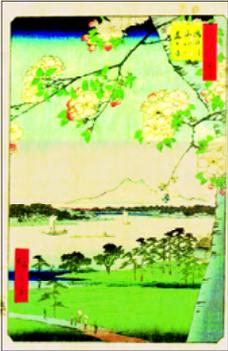
À travers SamaraArt, Sihem souhaite offrir aux enfants un espace où ils peuvent explorer leur créativité, développer leur expression et croire en leurs rêves, tout comme elle l'a fait autrefois.

Pour en savoir plus ou inscrire votre enfant aux ateliers au LCR de Tournemire, contacter :

Sihem Lassoued
associationsamara@gmail.com

Impressions d'un jeune au retour d'un voyage au Japon

Alors que le thème de la *Quinzaine des Arts* était le Japon, un jeune lycéen, étudiant le japonais et revenant d'un voyage sur place en février, répond aux questions du *Phare* et partage ses impressions.



• **Une belle carte postale du Japon : le mont Fuji, les arbres en fleurs. Est-ce le Japon réel ou le Japon rêvé ?**

Les deux à la fois ! C'est le Japon réel, mais seulement celui des petites villes et surtout de la campagne. Tokyo est un amas d'immeubles d'au moins cinq étages, à perte de vue ; il y a quelques arbres, dont des pruniers qui fleurissent déjà quand j'y suis allé et des cerisiers. Au contraire, les villes plus petites, comme Kyoto, regroupent des constructions plus basses et des pavillons plus traditionnels. À fortiori, les villages des campagnes sont constitués de maisons traditionnelles - de même qu'on retrouve des maisons typiques en Bretagne. C'est dans ces campagnes que l'on peut voir ce magnifique paysage. Cette carte postale pourrait être une photo, à condition de monter dans un arbre !



• **Quelle est la part de l'hyper-technicité et des traditions ?**

Globalement, il y a un mélange de l'hyper-technicité et des traditions, ce qui donne parfois des paysages assez amusants. Bien sûr, dans les grandes villes tout est moderne mais il arrive de tomber sur un temple très ancien entre les immeubles. L'impression d'absence de règles d'urbanisme est celle qui m'est venue en premier en arrivant à Tokyo, tant les constructions étaient hétéroclites en apparence.



Les traditions restent très présentes dans les relations entre les individus - ces règles de politesse japonaise

qui nous paraissent toujours très strictes. Enfin, on retrouve encore dans les plus petites villes, des pavillons de style traditionnel, qu'ils soient récents ou authentiques. Mais là encore, ils sont souvent équipés des objets modernes du quotidien que nous connaissons (réfrigérateur, télévision, ordinateur, climatisation, etc.) et qui contrastent avec les tatamis et les futons !

• **Est-ce que le souvenir d'Hiroshima est très présent ?**

Je n'ai pas parlé précisément d'Hiroshima avec un Japonais, donc je ne sais pas si les Japonais nourrissent quelque rancœur depuis cette tragédie. Cependant, tout un mémorial y est consacré, dépeignant ce qui s'est passé, les conséquences et ce qui a été fait pour interdire ou limiter la bombe nucléaire. Pour être honnête, c'est une visite plutôt dure à cause des images choquantes et de récits frappants. Pour garder en mémoire ce morceau de l'histoire, un des bâtiments qui était resté debout après la chute de la bombe a été gardé tel quel, ce qui permet aux touristes de bien réaliser ce qui s'est passé.



• **Qu'est-ce qui t'a marqué dans la cuisine japonaise ?**

La cuisine japonaise est très bonne en général. Les bouillons ou soupes, notamment le miso* (qui se prononce «misso»), sont très présents dans les repas, même le matin. C'est très agréable de boire un bouillon de légumes le matin et cela me manque un peu. Il y a aussi beaucoup d'algues, en salades, en thé ou dans un bouillon ; j'ai goûté un thé au varech assez fort dont le goût me restera en mémoire. Enfin le fameux nattô ** (graines fermentées) ne m'a pas grandement marqué.

Pierre-Louis



RER B et bus : actualités et projets avec le COURB

COURB : perspectives 2025

OBTENIR une grille horaire RER B plus fiable, des trains longs les soirs de semaine, un service moins réduit sur les vacances scolaires, une maintenance renforcée, une intermodalité plus fluide, de la visibilité sur les travaux d'ici 2030, des indicateurs de ponctualité par branche et heures de pointe/heures creuses, l'amélioration des projets à Saint-Rémy.

VEILLER à la réalisation des actions préconisées par l'audit RATP, à l'amélioration des dessertes des bus sur le périmètre Paris-Saclay, à la finalisation acceptable de la nouvelle gare routière de Massy.

DÉFENDRE le développement des services aux personnes en situation de handicap visible et invisible, l'intérêt des usagers sur les pôles gares et gares routières réaménagés (Massy, Orsay, Les Ulis, Saint-Rémy).

Les Travaux du RER B de janvier à fin août 2025

entraînent des interruptions du RER B :

- entre La Croix de Berny et Denfert en mars, puis au nord en avril et mai.
- entre La Croix de Berny et Massy-Palaiseau du 15 juillet au 27 août, avec moins de trains du 12 juillet au 31 août.
- d'autres travaux cet été sur le reste de la ligne.

La RATP recommande aux voyageurs de reporter leur voyage pendant ces périodes et incite les entreprises à privilégier le télétravail en semaine. Nous demandons à la RATP de communiquer en ce sens, sur les temps de trajet et sur le dispositif de substitution et que seuls les trains réfrigérés soient utilisés.

Voir les adresses suivantes :

maligneb.fr/travaux
Le site du RER B

La nouvelle gare routière à Massy-Atlantis

Vu la saturation de la gare routière et l'impossibilité d'accueillir de nouvelles lignes de bus, des travaux ont démarré en septembre 2021 pour une nouvelle

gare routière. La 1^{re} phase a permis, en novembre 2023, l'accès à l'ancienne passerelle vers le RER B. La fin de la 2^e phase, en juin 2025, permettra les correspondances vers le RER C et le T12 (vers Evry), par la grande passerelle. L'intégralité des lignes de bus seront dans la gare routière (dont les lignes de la gare provisoire sur l'avenue). Une signalétique complète et l'intégration des enjeux PMR sont en cours.

Nous demandons la réalisation d'une couverture du niveau supérieur avec une zone d'attente équipée de sièges et des écrans d'information sur les départs et arrivées des bus.

Évolution du réseau des bus sur le secteur

Mise en place de la nouvelle numérotation régionale pour les bus de tous les réseaux. Pour la grande couronne :

- un **1er chiffre** indiquant le département ou la zone géographique concernée (4 pour l'Essonne) ;
- un **2e chiffre** identifiant la DSP (Délégation de Service Public) concernée (6 pour la DSP n°26-sud CPS) ;
- les **2 derniers chiffres** indiquent la ligne.

Développement de l'offre bus

- pour **Courtaboeuf** 3 lignes reconfigurées pour plus de lisibilité et des dessertes identiques toute la journée, 2 lignes pour avril et la ligne nord en projet : voir schéma ;

- vers le nouvel **hôpital GHNE** une ligne directe est prévue, mais nécessite des travaux dans Orsay, étude d'une liaison directe provisoire ;

- **Les Ulis - CC Ulis 2 - Pont de Sèvres**, ligne cars express prévue pour fin 2025 ; puis réalisation de voies réservées.

Progression de la qualité de service :

nombre de conducteurs optimum, bus plus nombreux mais encore en nombre insuffisant, et vétustes pour certains. Le Parc est actuellement constitué de 152 véhicules gazole et 92 GNV (en progression, à terme 100%). Au 11 mars, 31 bus sont renouvelés dont 13 articulés.

Information voyageur

Aux arrêts de bus, avoir les horaires et plans des lignes les desservant ; remettre des écrans avec les prochains passages par lignes.

Tarification

L'évolution de la tarification au 2 janvier 2025 diminue le coût des trajets occasionnels et simplifie les voyages : seulement 2 prix de base (métro-train-RER et bus-tram) et création de la carte **Liberté+** à la place de carnets, permettant une réduction de 20% moyennant un paiement par prélèvement le mois suivant. À signaler quand même l'augmentation du pass Navigo.

Titre	ticket métro et train-RER	ticket bus-tram
Avant	2,15 € à 5 €	2,50 €*
Après	2,5 €	2 €
Liberté+	1,99 €	1,60 €

*Avec correspondance Train Bus possible

Le Bureau du COURB

<https://www.courb.info>



Une champignonnière bio, locale et solidaire en Essonne

La champignonnière de la Ferme des Potagers de Marcoussis reprend du service et la production des **pleurotes et shiitakés Bio** a été relancée en fin d'année 2022.

Initié en 2015, ce projet de champignonnière avait plusieurs objectifs : **revaloriser d'anciennes chambres froides** (situées dans les serres Tiphaine à proximité de la Ferme), **créer de nouveaux métiers support** pour les salariés en insertion, **diversifier notre production** à la fois pour les paniers de légumes hebdomadaires destinés aux adhérents de l'association, la boutique de la Ferme et la conserverie artisanale.

D'importants travaux ont été faits dans ces anciennes chambres froides pour créer **quatre chambres de culture**, des essais de production ont été réalisés ces dernières années mais le manque d'eau ne permettait pas un rendement optimal. Suite à la réalisation de travaux permettant l'**arrivée de l'eau potable** à la champignonnière, la production peut être relancée de façon pérenne. À l'automne 2024, nous avons lancé la production de **pholiotes du peuplier**.

Comment poussent les champignons bio dans nos chambres de culture ?

Nous commandons des ballots de 12 kg à 13 kg, contenant le mycélium (la souche du champignon) mélangé au substrat de paille, à Eurosubstrat, fournisseur français de substrat de champignons pleurote et shiitaké bio, basé à Callac en Bretagne.



Ces ballots sont ensuite entreposés sur des étagères métalliques, dans nos chambres de culture, à l'abri de la lumière, à taux d'humidité et de températures contrôlés. Chaque ballot va produire plusieurs kilos de champignons en 1, 2 ou 3 volées.



Notre objectif est de produire des champignons d'octobre à décembre et de mars à mi-juin.

Nos pleurotes, shiitakes et pholiotes viendront **compléter les paniers de légumes de nos adhérents**, ils sont en vente à la **boutique de la Ferme** et également dans des **magasins en circuit-court** et proposés en **contrat à des AMAP**.



Laure Gibou

La Ferme des Potagers de Marcoussis

Chemin du Regard - Marcoussis

www.lespotagersdemarcoussis.org



ACHOR aime et chante Brahms

Cette année l'ensemble vocal ACHOR met à l'honneur cette figure du romantisme allemand. De plus, nous explorerons divers horizons musicaux de différentes époques : Costeley, Monteverdi, Mozart, Stanford, Machuel, Gainsbourg, et en exclusivité une œuvre originale en Espéranto composée par l'un des choristes.

• Samedi 24 mai 20h30,

église Saint-Pierre, Limours

• Dimanche 25 mai 17h30,

église Saint-Martin-Saint-Laurent, Orsay

• Samedi 21 juin 20h,

église Saint-Martin, Chevreuse

• Dimanche 22 juin 17h,

église Saint-Clair, Gometz-le-Châtel

Site : <https://achor-orsay.fr/>



<https://amapulis.lautre.net>

Manger bio, local, de saison, à bon prix !

L'association fait partie du réseau francilien des *Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne*. Nous sommes 89 adhérents et travaillons sans intermédiaire avec différents producteurs locaux en agriculture biologique. Les adhérents passent un contrat annuel avec chaque producteur qui leur assure une livraison régulière. Pour le producteur, c'est la garantie d'un revenu équitable et une meilleure qualité de vie. Pour l'adhérent, c'est la garantie d'un produit frais, sans pesticides, de très bonne qualité.



Plus besoin de prendre sa voiture pour le supermarché ! Les produits de saison sont livrés tout près de chez nous à la MPT de Courdimanche. *AMAP U LIS* choisit des producteurs bio et locaux, installés dans un rayon d'environ 50 km des U LIS.

- Les **légumes** viennent de la *Ferme de Gisy*, à Bièvres ;
- les **poulets** de la *Ferme des Sueurs*, au Val-Saint-Germain ;
- les **graines sèches** (lentilles, pois cassés, ...) de la *Ferme du Bois Regnault*, près d'Étampes ;
- les **tisanes** et **aromates** (*L'enracinée*, Gometz-le-Châtel) ;
- les **farines** (*Ferme de Beaudreville*, Gometz-la-Ville) ;
- le **tofu** (*Chêne-Grenouille*, Les Molières) ;
- de l'**huile** (*Ferme de Chardonnet*, Forges-les-Bains) ;
- du **resson** (*L'Ile aux légumes*, près d'Étampes) ;
- des **champignons** (*Potagers de Marcoussis*).
- les **pommes** et **poires** poussent dans les *Vergers de la Brie et du Montois* (Jutigny, Seine-et-Marne).

À partir de septembre 2025, il y aura aussi des contrats de viande de porc, agneau, bœuf, des fromages et du pain.



Les prix sont calculés au plus juste, dans un principe de solidarité entre producteurs et adhérents et fixés pour l'année : pas d'inflation ! Par exemple, pour le contrat légumes, la *Ferme de Gisy* assure une livraison de 5 à 7 kg de légumes, de saison, différents chaque semaine ou chaque quinzaine, pour un prix moyen sur l'année de 3 euros le kilo. Pour les personnes en difficulté financière, nous proposons des paniers solidaires à moitié prix, financés par les amapiens.

Notre aventure montre qu'il est possible, aux U LIS de se nourrir sainement, avec des produits frais en circuit court, à un prix raisonnable. C'est aussi faire les premiers pas vers une alimentation solidaire. Venez nous rejoindre !

Christine Dillmann
co-présidente d'AMAP U LIS



Renseignements et Contacts :

chaque jeudi, entre 19h15 et 20h
à la Maison pour Tous de Courdimanche
(ou au 15, résidence Courdimanche
pendant les vacances scolaires).

Mél. : ulis.amap@gmail.com
Tel. : 06 26 13 10 07

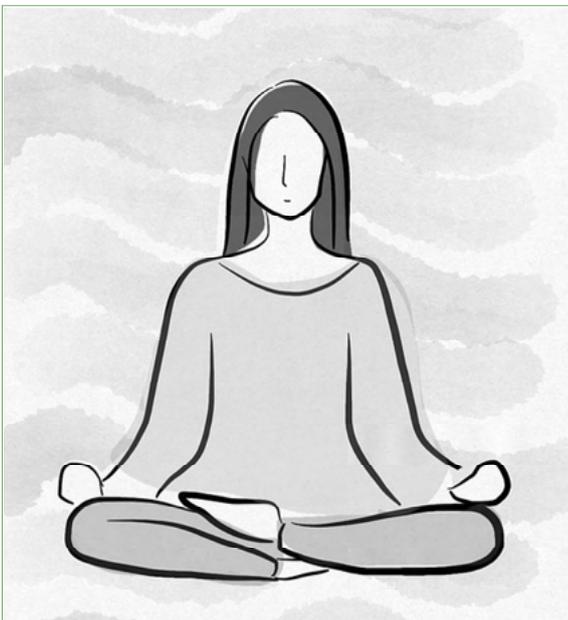
Le yoga contre le stress et le mal être

Le yoga est surtout connu pour ses bienfaits pour le corps, mais il améliore aussi le mental.

Le 1^{er} niveau du yoga améliore les raideurs en utilisant des postures d'étirement. Surtout le **Hatha yoga**.

Le 2^e niveau du yoga réduit l'obésité et améliore la santé en utilisant des mouvements rythmiques. Pour ceux qui peuvent tenir le rythme un certain temps, s'ils arrivent à leurs limites, toutes les tensions du corps sont relâchées ainsi que le stress qui les provoque. C'est le principe du **Kundalini yoga**, notamment.

Le 3^e niveau du yoga améliore l'énergie en utilisant des respirations rythmiques, complètes ou ventrales seulement, lentes ou rapides. Les respirations ventrales rapides aident à éliminer des toxines, mais il faut boire de l'eau après la séance.



Le 4^e niveau du yoga est mental, c'est la méditation, elle était d'ailleurs appelée yoga dans l'antiquité indienne. Elle peut être abordée directement par ceux qui ont une incapacité physique à faire le yoga physique. La méditation se fait en 3 temps : concentration, absorption, félicité.

La concentration s'apprend de diverses façons, les plus usuelles sont : le scanning du corps, l'attention à la respiration, le chant de mantras.

Le chant de mantras est à la fois un exercice respiratoire, car on chante longuement sur un expir, un exercice d'harmonisation de groupe car on s'accorde sur la même note et un exercice d'élévation de la conscience.

Dans le but de respecter la laïcité, le sens des mantras (formules) est expliqué de façon matérialiste et de façon religieuse suivant les croyances des principales religions. On en retire un sentiment de fraternité (liberté, égalité, fraternité !) qui nous change des querelles identitaires !

L'étape suivante de la méditation est l'absorption. Elle se caractérise par le calme mental (peu de pensées) ou le vide mental (pas de pensées), qui nous libère de nos obsessions. À noter aussi qu'il est beaucoup plus facile de méditer en groupe que seul, car les ondes cérébrales (alpha) de ceux qui sont en absorption, se communiquent si l'on est assis assez près. (On s'assoit sur des chaises ou par terre, au choix).

L'étape finale de la méditation, atteignable si l'on pratique assidument, est la félicité. Freud qui était matérialiste appelait cela un « sentiment océanique », les religieux contemplatifs appellent cela une « extase ». Méditer, c'est atteindre par une technique inoffensive ce que certains cherchent dans la drogue ou l'alcool, d'autres dans les gourmandises ou le tabac.

Le 5^e niveau du yoga intéresse ceux qui ont atteint parfois l'état de félicité mais veulent plus d'échanges avec cette conscience. Cette conscience n'est pas seulement un état mais un aspect de nous-même. Freud, le psychanalyste, qui était matérialiste l'appelait le « moi idéal », Milton Erickson, le psychiatre psychologue, l'appelait « la partie protectrice de l'inconscient », et les religions l'appellent « âme » ou « soi » ou « ange gardien » suivant leur obéissance. On peut dialoguer avec lui et lui poser des questions sur les souffrances de notre vie. Cette méthode développée par Gita Mallasz, s'appelle le « dialogue avec l'ange ». On la pratique parfois en groupe très restreint.

L'association Yoga et développement dont je suis président, comporte 6 professeurs de yoga, un est musulman, un autre bouddhiste, les 4 autres sans religion pratiquée. Donc la diversité est assurée et la laïcité.

Contacts :

Karam

gkaram@wanadoo.fr

06 72 18 81 14

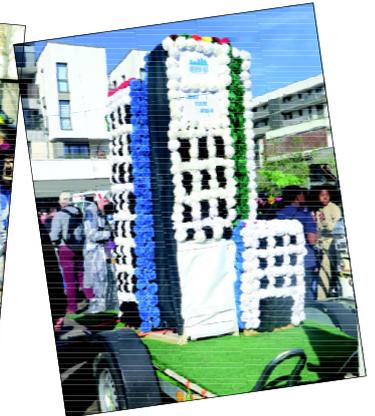
Le 8 mars, un voyage vers le futur



Des chars,
oeuvres
de l'ACPUO,
de Léo Lagrange,
de Diver-6T et
de l'AVAG (page1).



Une Batucada : La Capsula



Toutes les rues sécurisées
par **APOGÉ** et **NOMAD** ont permis
une déambulation joyeuse

Un Carnaval réussi et apprécié,
des enfants déguisés comme
des astronautes mais aussi des princesses,
des coccinelles
et même un chaperon rouge avec un loup.



La **Compagnie des Grandes Personnes**
avec 3 femmes pour ce 8 mars.



Les papillons de l'AVAG





EduKhaton91 : Agir pour la santé des femmes, l'inclusion numérique et la solidarité

Les inégalités sociales et territoriales impactent directement l'accès des femmes aux soins et à l'information santé. *EduKhaton91* fait de la prévention santé féminine une priorité. Nous agissons aussi dans un monde où le numérique occupe une place centrale dans l'éducation, l'emploi et l'accès aux droits et qui produit aussi des inégalités. Certains publics, fragilisés par des difficultés socio-économiques ou un manque de maîtrise des outils digitaux, se retrouvent marginalisés.

Face à ces constats, l'association *EduKhaton91* s'engage pour promouvoir la santé féminine et l'inclusion numérique avec des actions concrètes et inclusives.

Santé au féminin : informer, prévenir, accompagner

EduKhaton91 s'investit dans la prévention santé, en particulier auprès des femmes, souvent confrontées à des inégalités d'accès aux soins et à l'information.

Nos engagements :

- Favoriser l'accès à l'information sur les droits et dispositifs de santé.
- Lutter contre les inégalités sociales et sanitaires.
- Créer des espaces d'échange et de médiation autour de sujets sensibles.

« La santé au féminin », un cycle d'ateliers en partenariat avec le Conseil départemental de l'Essonne a été inauguré en février 2025 avec une table ronde qui a réuni 26 femmes pour échanger sur l'endométriose, la vie sexuelle et affective à l'école (quelle approche ?) ou encore la ménopause. Une exposition sur les règles féminines a eu lieu à la MPT de Courdimanche.

Le numérique : un enjeu d'égalité

EduKhaton91 agit sur plusieurs fronts pour faciliter l'accès au numérique et en faire un levier d'émancipation plutôt qu'un frein : agir pour un meilleur accès au numérique. Pour répondre à ces enjeux, l'association propose des ateliers gratuits et accessibles, notamment dans les quartiers prioritaires.

2025 : Une année marquée par des partenariats naissants

- Participation à la coordination du programme local pour les Droits des Femmes.
- Participation au réseau associatif local. Inscription au programme Ambassadeurs.rices Santé des Ulis.
- Membre du Conseil Citoyen 2024-2026.
- Participation à la Coordination Ressources Numériques des Ulis.

EduKhaton91 croit en une société où la santé des femmes ne doit plus être un combat et où le numérique est un droit, pas un privilège. Grâce à ses bénévoles et partenaires, l'association continue d'innover pour : **défendre la santé des femmes, émanciper par le digital, soutenir les familles.**

Vous souhaitez participer, bénéficier de nos ateliers ou soutenir nos actions ?

Rejoignez-nous !

Ensemble, construisons un avenir plus inclusif !

Shérazade et Bruno
edukhaton91@gmail.com

Pourquoi venir aux Ulis en vert avec les associations ?

4 et 5 juillet, 16h à 23h, au Parc urbain

Approche globale de l'écologie

- *Écologie sans frontières UAU*, sensibilisation aux réalisations de l'écologie : agriculture-alimentation, mobilités, habitat, énergie, recyclage, dans les pays d'Afrique et les Antilles, avec des associations ulissiennes : *RINNA, ACPRC, Cœur miséricordieux, KWM, Cifordom, BLADI*. Confection et dégustation de produits culinaires, issus de cette démarche.
- *CES* : la crise climatique et la biodiversité, quizz sur la biodiversité avec *Les Shifters*, jeux, ballades au Parc urbain pour identifier des espèces vivantes, photos du monde animal « invisible ».

Mobilités : *COURB* sensibilisation aux solutions de transports collectifs (RER et bus) et aux mobilités douces, avec *MDB* (pistes cyclables marquage bicycode), fresque des mobilités avec *Les Shifters*.
Solicycle : atelier réparation vélo et participation d'*AVSA*.

Réemploi : *AVAG Repair Café, OSE-ZD* -plastique recyclage, *Bouteille d'avenir* recyclage et *EDD Collège Montdétour*,

Ateliers Nature : *Chats ulis siens, Abeilles pour nos enfants A.PENELOPE et Je respecte ma Ville*.

Pour finir : un concert de l'*E.M.U.* avant le bal du samedi soir.

Un marché de producteurs

Des producteurs *de l'AMAP Ulis* : Ferme de Gisy (légumes), farines de Beaudreville, légumineuses de la Ferme du Bois Regnault, tisanes de l'*Enracinée*, huiles de la Ferme de Chardonnet.

Des producteurs et artisans locaux : miel de Denis Muller, Les Potagers de Marcoussis, un torrificateur de café GUS de Palaiseau, le café Seynab Touba (café aromatisé au poivre ou piment), un producteur de viandes, charcuteries, fromages et jus de fruits du Perche, la brasserie Inkraft de Saint-Jean.

Des créateurs et artisans : bijoux de création artisanale, créations en bois à partir de récupération et décorés à la main, *Le Solide Français*, producteur de savons; *K Chik*, pochettes, sacs en tissu et matériaux recyclés ; *Mama Sango* : cosmétiques corps et visages, cookies à base de karité bio ; étoffe fleurie, bouquets de plantes aromatiques séchées et illustrations de faune, flore du jardin, bouquets frais comestibles et ornementaux.

Édition 2025 des Villages des possibles



Les Villages des possibles sont des animations portées par **un collectif d'associations**, ulisiennes et du territoire : l'*UAU*, l'*AVAG* en partenariat avec *le club Léo Lagrange*, *La Recyclerie sportive* et les associations de locataires. Ils sont réalisés avec **les bailleurs** avec l'appui de la Municipalité des Ulys, de l'État (Politique de la Ville), la CPS* et la CAF.

Ce collectif s'est donné comme objectif de proposer 6 fois des actions/animations en pied d'immeuble dans les 10 quartiers prioritaires des Ulys, de mai à septembre, ainsi que 3 animations au Parc urbain, avec les Villages d'été.

Ces Villages des possibles constituent un lieu culturel itinérant pour la promotion de l'écologie, de la solidarité et de l'interconnaissance. Ceci permet de rendre les habitants pleinement acteurs de leur lieu de vie et de renforcer la cohésion sociale au sein des quartiers, en lien avec le Conseil citoyen. Chaque acteur apporte ses savoir-faire et met en place des animations et actions de sensibilisation citoyennes, qui lui sont propres mais organisées en partenariat. Cette dynamique existe depuis maintenant 4 années consécutives et s'est ancrée dans le territoire.

Vous y trouvez une variété d'activités

Plusieurs associations membres de l'*UAU* proposeront :

- la découverte de la musique africaine par *Kama World Musik* ;
- des animations créatives en famille par *RINNA* et *ACPRC*, en lien avec *SamaraArt* et *ART91* ;
- les Mobilités avec *COURB*, *MDB*, *AVSA* ;
- les bonnes pratiques écologiques et alimentaires par *CES* et *AMAP Ulys* ;
- la découverte du numérique par *Habitat&TIC* ;
- ainsi que *Le club d'Échecs* et *Cifordom* ;
- les collectifs de l'*UAU* : Écologie sans frontières, Collectif Solidarités et Collectif Droits des Femmes, sensibiliseront sur ces thèmes.

L'*AVAG* proposera son Repair Café et *le club Léo Lagrange* des prestataires sur l'écologie et la radio. *La Recyclerie sportive* animera des ateliers réparation vélo et des ateliers créatifs surcyclage. D'autres acteurs de la ville proposeront des animations menuiserie ou peinture artistique.

* CPS : Communauté d'agglomération Paris-Saclay

Calendrier et lieux

6 Villages dans les quartiers, les mercredis :

- **7 mai** de 16h à 19h, quartier Bosquet/Avelines, dalle centrale (vers LCR 2 du Bosquet)
- **21 mai** de 16h à 19h, quartier Hautes-Plaines, terrain Color'Ado
- **18 juin** de 16h à 19h, quartier Chataigneraie, cour intérieure, en lien avec Chanteraine
- **9 juillet** de 17h à 20h, quartier Barceau, allée Rosalie face à la loge des gardiens
- **27 août** de 17h à 20h, quartier Fraisiers, cour intérieure, à proximité d'ADOMA
- **17 septembre** de 16h à 19h, quartier Amonts, esplanade de la MPT.

3 Villages au Parc urbain,

à proximité de la Daunière, de 17h à 20h
les vendredis 11 Juillet, 22 août et 29 août

Contacts :

Guillaume Palma AVAG
contact@avag.fr
Bernard Charpenet UAU
uau.lesulis@gmail.com

Nouveau Conseil citoyen, nouveau Contrat de ville

En 2024, a été élaboré un nouveau Contrat de ville pour 2024-2030. **Il concerne 10 résidences au lieu de 6, à l'Ouest ; les 4 nouvelles : Les Amonts et à l'Est le Barceau, Chataigneraie et Chanteraine.**

Dans ce cadre, un nouveau Conseil citoyen a été mis en place : **20 représentants des habitants de ces 10 résidences et 5 associations** intervenant sur la ville. Plusieurs membres du précédent Conseil citoyen, volontaires, ont été reconduits. Ils apporteront leur expérience aux nouveaux.

Ce Conseil se réunit 2 ou 3 fois par trimestre avec des élus, les services municipaux, la CPS* et la Préfecture. Les représentants participent à toutes les instances de pilotage du Contrat de ville, en particulier sur l'habitat et le cadre de vie, en lien avec les bailleurs sociaux et le Service Habitat, lors de *Diagnostic en marchant* dans chacune des 10 résidences, pour proposer des améliorations. Le Conseil donne des avis sur les actions à mener, participe au choix des projets d'associations sur des animations et sensibilisations des habitants dans les quartiers, il contribue aux Villages des possibles.

Jack et Bernard, Conseil citoyen



Un rayon de lumière

Un rayon de lumière transperce le noir de ma tanière.
 Cette nuit, une étoile dans mon ciel vient de naître.

Une odeur printanière souffle sur ma clairière.
 « Le printemps est là », chante le rossignol,
 enfoui entre les branches du grand chêne.

Tel un claustrophobe, j'avance vers la lumière
 qui caresse mon visage et réchauffe mon être.

Ça fait si longtemps que je vous attendais.
 Si longtemps que j'espérais qu'un jour,
 tel un phénix, de mes cendres je renaîtrais.

Alors, j'étendrai mes ailes et je m'envolerai
 vers des terres lointaines qu'on dit enchantées,
 des royaumes faits d'amour et de paix,

Où vivent les elfes et les fées,
 comme dans les histoires qu'enfants, ma mère,
 le soir avant de dormir, nous racontait.
 Qui commençaient toujours par : « *Il était une fois.* »
 et se finissaient par : « *Et ils vécurent heureux,*
 longtemps, dans l'amour et la paix,
jusqu'à la fin de leurs vieux jours. »

Farid S, pour sa fille

Tendresse

Sa main sur mon front est si douce !
 Large, chaude et délicate,
 Elle pèse un peu sans doute
 Mais de ses doigts la caresse
 À mon cœur devient tendresse
 Tellement qu'il en éclate !

Que sa main sur mon front est douce !
 À mon âme un peu tremblante
 Elle se veut rassurante
 Et apporte un peu de paix,
 Répit, Repos, Assentiment.
 Sa main sur mon front est si douce !

Etait-ce celle de ma mère
 Ou bien celle de mon amant ?
 Peut-être celle de mon frère
 Ou d'un plus lointain parent ?
 La main d'un inconnu qui passe
 Et dont le cœur est généreux ?
 Etait-ce, de chacun d'entre eux,
 Le geste qu'aucun temps n'efface ?

Non. Il me semble que j'étais seule.
 Et je me sens ne l'être plus
 Si sa main sur mon front se pose.
 N'est-ce qu'un souvenir de plus,
 Si bon que m'en ressouvenir je n'ose ?

Sa main sur mon front est très douce,
 Large, chaude et délicate,
 Elle pèse un peu sans doute
 Mais de ses doigts la caresse
 Gonfle mon cœur de tendresse
 Tant et tant qu'il en éclate !

Francine Iftode



Cuisiner les pleurotes avec l'AMAP Ulis



Christel Stachetti pour le Triangle Vert

Pleurotes à la Mexicaine

(pour 2 personnes)

Ingrédients

400 g de pleurotes fraîches
2 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Pour la Sauce

2 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe de sirop d'érable ou miel
1 c. à soupe de vinaigre de riz ou vin blanc
1 c. à soupe de concentré de tomate
1 c. à café de poudre de cumin
1/2 c. à café d'ail en poudre
1/2 c. à café de paprika fumé
1/2 c. à café de piment de Cayenne (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Préparez les pleurotes en les détachant une à une.
Grattez éventuellement les traces de terre ou sable, ne pas laver à l'eau, les pleurotes sont comme des éponges.

Détaillez les pleurotes en deux ou trois en partant du bord vers le pied, en déchirant à la main dans le sens de la fibre.
Placez les pleurotes dans un plat allant au four.

Mouillez avec l'huile d'olive et mélangez pour répartir uniformément l'huile.

Ajoutez sel et poivre selon votre goût.

Enfournez 15 à 20 minutes.

Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans un bol.

Le temps de cuisson écoulé, versez la sauce et remuez bien pour recouvrir tous les morceaux et remettez au four 10 à 15 minutes.

Peut se déguster en Hamburger, lasagne ou autre en remplacement de la viande.

Pleurotes à la crème

(pour 2 personnes)

Ingrédients

400 grammes de pleurotes
3 échalotes
3 c. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail
3 c. à soupe de crème
sel, poivre

Préparation

Préparation des pleurotes : idem que la recette précédente.

Emincez finement les échalotes et l'ail.

Dans une poêle, faites suer les échalotes dans l'huile sans les faire griller, après environ 5 minutes, ajoutez l'ail, mélangez et ajoutez les champignons.

Cuire à feu vif en remuant pendant 5 minutes, salez, poivrez puis baissez le feu et laissez mijoter 10 à 15 minutes.

Quand il ne reste plus de liquide dans la poêle, ajoutez la crème, mélangez bien et c'est prêt.

Variante : Pleurotes sautées en persillade

Recette identique à la précédente, sans échalote, sans crème mais avec du persil.

Véronique R.

Le Club d'échecs

Les blancs jouent et gagnent



Solution :

1 TxTe8+ CxTe
2 Ce7 Rb8
3 Td8 mat

Les jeunes du CMJ* des Ulis en action pour la Journée Internationale des Droits des Femmes



La réalisation de capsules vidéo

Après avoir suivi une formation aux techniques audiovisuelles assurée par l'association *DMC (Digital Média & Culture)* le 27 septembre 2024, les jeunes du * **CMJ (Conseil Municipal des Jeunes)** de la ville des Ulis se sont retrouvés à La Fabrique citoyenne, le temps d'une journée, les lieux se sont transformés en véritable studio TV pour la réalisation de capsules vidéo dédiées à la Journée Internationale des Droits des Femmes, célébrée le 8 mars 2025.

Une fois qu'ils ont acquis la maîtrise des techniques d'interview et appris à structurer leur discours, Léa et Philippe, jeunes reporters du CMJ, ont appliqué leurs compétences sur le terrain. Ce samedi 1er mars 2025, ils ont pris le micro et ont réalisé leur premier reportage. Grâce à leur formation en audiovisuel, Léa a appris à manipuler la caméra, à poser des questions pertinentes et à capturer des témoignages. Mais au-delà des aspects techniques, cette expérience lui a permis de saisir l'importance de donner la parole à ceux qui sont souvent laissés dans l'ombre.



Les interviews

Léa a plongé dans le quotidien des femmes entrepreneuses et a découvert les nombreux défis qu'elles affrontent en tant que femmes, mais aussi en tant qu'autodidactes. Elles se sont exprimées sur leurs difficultés à asseoir leur légitimité, avec des débuts difficiles, ainsi que sur la difficulté de concilier vie professionnelle et vie familiale.

Rencontres avec des entrepreneuses inspirantes

Léa et Philippe ont eu l'occasion de rencontrer Yasmine, spécialiste en développement de l'estime de soi et prévention du burn-out, qui a partagé son expérience dans l'accompagnement des femmes pour renforcer leur confiance et préserver leur bien-être mental face aux défis professionnels. Nédia, créatrice d'accessoires cousus à la main, a raconté son parcours entrepreneurial, mettant en lumière l'importance de l'artisanat et le défi de se faire reconnaître dans un secteur compétitif. Enfin, une dessinatrice animant des ateliers en arts a partagé son parcours créatif, abordant les obstacles à la reconnaissance de son travail et les défis liés à la gestion d'une carrière artistique. Ces femmes ont toutes évoqué la persévérance nécessaire pour se faire une place et réussir malgré les obstacles.



Ces défis sont d'autant plus lourds à porter lorsqu'elles n'ont pas bénéficié de formations académiques formelles et qu'elles doivent constamment prouver qu'elles sont à la hauteur. Toutefois, de nombreuses femmes entrepreneuses réussissent à surmonter ces obstacles grâce à leur détermination, leur résilience et leur capacité à se réinventer constamment.

Cette aventure ne s'arrête pas là.

Grâce à cette expérience immersive, les jeunes reporters du CMJ repartent avec une vision plus éclairée du combat pour l'égalité dans l'entrepreneuriat, mais aussi avec une nouvelle sensibilité envers les métiers de l'audiovisuel. Léa, en particulier, commence à envisager sérieusement une orientation vers ce domaine, réfléchissant déjà à une future carrière dans les métiers de l'audiovisuel.

Fadhila Touileb