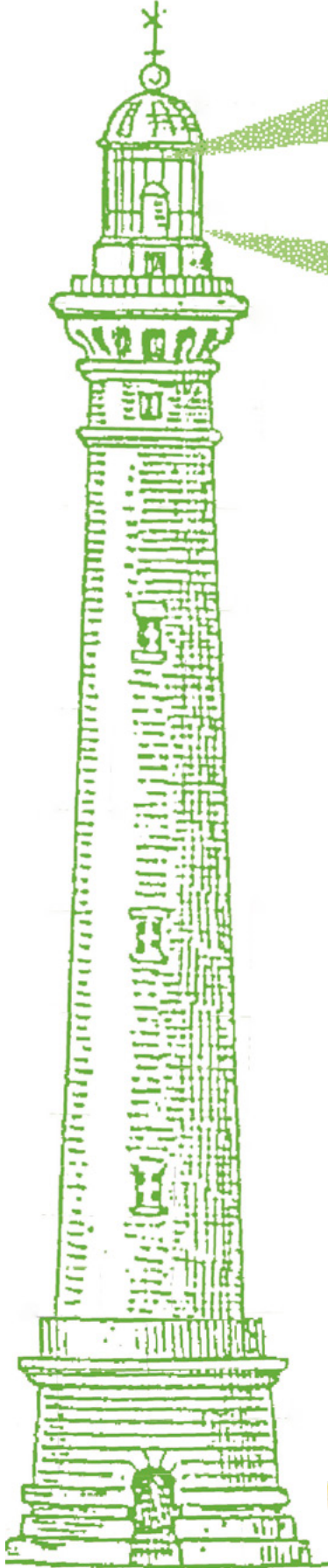


LE PHARE

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

N° 90 - Printemps 2026

29^e année



Phare de l'île Vierge



Sur ce tableau *Nouveau fond de mer*, d'Isabelle Coulange, exposé pendant la Quinzaine des Arts, un grand poisson semble flotter paisiblement dans son élément naturel, LA MER, hélas envahie par tous nos déchets.



À FRANÇOIS

**François Guigon nous a quittés le 3 février 2026.
Laissons la parole à des proches avec qui il a milité dans des associations.**

François n'était pas seulement un militant. Il était une présence constante, rassurante et fidèle.

Pour beaucoup de personnes sans papiers, il était celui qui était toujours là. Tous les dimanches matin, sur la passerelle du marché, nous étions ensemble. Ce rendez-vous, semaine après semaine, a permis à tant de personnes en situation irrégulière de reprendre souffle, de sortir de l'isolement, de retrouver un peu de dignité. Il a réduit la crainte de celles et ceux qui avaient peur de sortir.

François a forgé ma conviction militante. J'ai appris à travers lui que certains étaient bien plus engagés que moi, que je devais suivre leurs pas et qu'être militant, ce n'est pas seulement soutenir, mais être capable de donner une part de soi. Cette exigence, cette générosité, cette force collective, dont il a fait preuve, sont une sacrée leçon de vie.

Son engagement n'était pas abstrait. Il était concret, incarné, profondément humain.

Son engagement politique aux côtés du Conseil des Résidents étrangers faisait partie intégrante de son combat. Militant actif de l'ASTI, **il a toujours choisi le camp de la justice et de la solidarité.**

C'était une époque de combats, de fraternité, de liens forts, de convictions partagées et François en était l'un des piliers.

Aujourd'hui, il nous manque terriblement. À nous maintenant de continuer, en sa mémoire, les luttes qu'il n'a jamais cessé de porter. Une immense pensée pour son épouse et ses enfants, Merci pour tout cher camarade.

LAMINE SIDIBÉ (ET RAPHAËLLE)



Certains construisent des murs pour se protéger. François, lui, ouvrait des portes. Pas par devoir, mais par nature : un sourire comme réponse à tout, une main tendue avant même qu'on ne la demande. Il agissait : une connexion Wifi pour un voisin, un site web pour une association, une heure volée à son repos. Je l'ai connu dans ces moments où l'on se découvre frères d'armes. Quand d'autres détournaient les yeux, il regardait. Quand on lui parlait de résignation, il répondait par des actes. Pas de grands discours, mais des slogans dans des manifestations, des pancartes devant une préfecture qui expulse des sans-papiers ou aux portes de l'inspection académique qui ferme des classes. Nous avons été parents délégués, unis pour défendre une école qui accueille tous les enfants, sans tri, sans condition.

François n'était pas un héros. Juste un homme qui, chaque jour, choisissait la lumière. Dans un monde où l'on nous pousse à compter, il rappelait une vérité simple : **ce qui nous sauve, c'est ce que l'on donne.** Il reste, pour moi, cette certitude : l'humanité n'est pas une utopie. Elle a un visage : le sien.

ELISABETH PIOTELAT

François était un militant profondément engagé, contre le racisme et toutes les formes de discriminations, toujours présent dans les luttes écologistes et sociales. Joyeux, déterminé, il savait allier humour et convictions avec son air espiègle et son sourire en coin.

François était de tous les engagements : de Saclay à Notre-Dame-des-Landes, de l'A69 et de toutes les ZADs, de la préservation des terres agricoles du Plateau de Saclay, des luttes pour les sans-papiers, pour le droit au logement et contre la guerre.

Beaucoup se souviennent d'un homme généreux, infatigable, attaché à l'humain, toujours prêt à aider et à transmettre. Aux Ulis, dans les associations, il a marqué durablement celles et ceux qui l'ont connu : l'ASTI des Ulis, l'UAU, l'AVAG.

De même dans ses engagements informatiques solidaires, informaticien sur les super calculateurs, il a réalisé un réseau

internet associatif gratuit en passant par les sous-sols des Bergères, restauré des vieux PC pour permettre à tous d'accéder à internet quand c'était encore un luxe en 2003. C'était le *GLULLU*, la réalisation concrète d'une utopie de service sans argent.

Aujourd'hui, nous perdons un ami, un camarade, un compagnon de luttes. « Rien ne meurt, chacune et chacun portera une part de ce qu'il a transmis. »

Notre ZADiste en chef a définitivement planté sa tente ailleurs. Adieu François. Au revoir, cher camarade.

LES ÉCOLOGISTES DU PLATEAU DE SACLAY

François Guigon, un ami amapien que vous avez probablement déjà croisé lors des distributions nous a quittés. Nous saluons l'engagement sans faille de François pour la transition écologique et le rôle important qu'il a joué dans l'animation et l'appui aux luttes du peuple de gauche contre la vision capitaliste de l'économie et pour la prise en compte des expressions citoyennes dans les décisions politiques. Merci François, pour ton engagement contre les méga-bassines, la Ligne 18, pour les arbres de la ville des Ulis, et aussi pour toutes tes autres luttes.

N'oublions jamais que **notre futur se construit grâce à des femmes et des hommes comme François qui osent porter publiquement leurs convictions et leurs valeurs.**

Nous partageons la peine de Corinne, sa compagne, trésorière très investie de notre association.

**CHRISTINE ET VÉRONIQUE
POUR LE CONSEIL DE L'AMAP ULIS**

ÉDITO

ET LA NATURE DANS TOUT CELA ?

Sur la page 1, ce grand poisson semble flotter paisiblement dans son élément naturel, la mer. En dessous de lui pourtant, un nouveau personnage entre sournoisement en jeu, diffusant une certaine inquiétude sous la forme d'un amas bigarré presque ludique d'objets hétéroclites : jouets, plastique, déchets de toutes sortes.

La sérénité de l'eau et l'encombrement terrestre semblent s'observer mutuellement. Silencieusement, l'empreinte humaine investit la poésie de son désordre et à l'imaginaire enfantin se mêle une réalité plus troublante.

Ce tableau d'Isabelle Coulange faisait partie des œuvres proposées à la réflexion des visiteurs lors de la *Quinzaine des Arts* : **un message qui doit absolument continuer de nous interpeller en permanence !**

L'eau est le thème de cette année, d'une part pour la *Quinzaine des Arts* (à laquelle participait la section Arts Plastiques du lycée de l'Essouriau), d'autre part pour Les Ulis en vert (3 et 4 juillet avec de nombreuses associations).

Restons dans l'écologie au quotidien en privilégiant les transports en commun, en réparant nos vélos et en mangeant local et bio pour notre santé. Des jeunes ont d'ailleurs réfléchi sur la santé mentale et la maîtrise des déchets. Tous ces thèmes seront abordés, comme d'habitude, aux Villages des Possibles.

Le Carnaval a joyeusement annoncé le Printemps, le retour des beaux jours.

LA RÉDACTION

Amis lecteurs, que pensez-vous de la nouvelle mise en page du Phare ?
Donnez-nous votre avis sur redac.phare@orange.fr

Vos articles pour le prochain numéro de septembre sont attendus **avant le 30 juin**.

SOMMAIRE

Hommages à François

Lamine Sidibé et Raphaëlle	2
Élisabeth Piotelat	2
Les écologistes du Plateau	2
Christine et Véronique de l'AMAP	2

Solidarités

Journée du 8 mars 2026	6
Exposition Femmes remarquables	6
La charge mentale des femmes	7
Entraide petite enfance	7

Jeunes citoyens

Les Arts au lycée de l'Essouriau	8
CMJ : écologie et santé mentale	9

Mobilités

Clients du RER B : patience !	4
SoliCycle, récupère et répare	5

Vie des associations

Manger bio et local avec l'AMAP	10
CES et Les Ulis en vert	11
Les Villages des Possibles 2026	16

Loisirs

Félicitations au Club d'échecs	5
Carnaval avec CLLU	12
Carnaval avec l'AVAG	13
Dégustez 2 Recettes de saison	15

Culture

CIFORDOM avec Maryse Condé	11
Journée Franco-marocaine de Bladi	13

Rendez-vous des poètes

Nicole Couturier : Le printemps	14
Nicole Quillici : La rose et le jardinier	14
Odile : Mai au jardin	14

CLIENTS DU RER B : PATIENCE, PATIENCE....

INTERRUPTIONS DE TRAFIC :

Pendant le week-end de Pâques, par suite des coupures de circulation entre Denfert et la Croix-de-Berny, vous avez patienté pour avoir un bus de remplacement, attendre votre train....

ATTENTION : ce n'était qu'un début !

Les coupures vont se répéter :

- le week-end du 18 et 19 avril (début des vacances scolaires), le trafic interrompu entre Denfert-Rochereau et La Croix-de-Berny/Robinson, toute la journée, dans les deux sens de circulation.
- Samedi 2 mai, le trafic interrompu entre Châtelet-Les Halles et Denfert-Rochereau, à partir de 22h45, dans les deux sens de circulation.

- Cet été, le RER B sera fermé sur un tronçon important pendant plusieurs semaines :

- > Entre Gare du Nord et Bourg-la-Reine, du 25 juillet au 7 août.
- > Entre Gare du nord et la Croix de Berny-Robinson du 8 au 16 août.

Ces perturbations sont dues à la nécessité de rénover les infrastructures pour l'arrivée du nouveau matériel roulant, le MI20, rame partiellement à 2 niveaux. Pour pouvoir disposer des informations mises à jour, nous vous conseillons d'aller sur le site : **MALIGNEB.FR**

LE COURB :



Le *COURB* s'investit depuis plusieurs années en « interpellant » les responsables, IDFM et la DLU (Direction de ligne unifiée RATP/SNCF) pour que les travaux soient mieux planifiés et l'information diffusée aux employeurs (entreprises, administrations..).

De même le *COURB* intervient pour que l'offre de transport soit correcte et prenne en compte le

retard concernant la livraison et la mise en service du MI20 (première rame d'essai en 2027, totalité des trains nécessaires après 2030). Le *COURB* demande également :

- une grille horaire adaptée à l'affluence de voyageurs toute l'année, périodes de vacances incluses ;
- une information voyageur rapide et précise surtout en cas de perturbations ;
- le maintien des trains à 2 éléments en soirée ;
- l'adaptation des horaires de bus pour assurer la correspondance avec la circulation du RER, particulièrement en soirée ;
- l'adaptation des gares, dont le Pôle Massy (demande de

couverture de la nouvelle passerelle, mise en place d'un escalier mécanique sur l'accès côté gare TGV) ;
-accès supplémentaire à St-Rémy, enfin programmé en 2026.

Le *COURB* participe aux événements en lien avec la mobilité sur le périmètre Paris-Saclay (Les Ulis en vert, Forums des associations, Semaine de la Mobilité, etc.).

LA NOUVELLE TARIFICATION :

La nouvelle tarification représente un plus pour le voyageur, mais il existe encore des « failles » : information déficiente, valideur qui ne fonctionne pas et par ailleurs les verbalisations se multiplient.

En cas de réclamation pour une verbalisation injustifiée, démarche à suivre :

1) saisir la réclamation selon les précisions mentionnées sur le site suivant : <https://reclamations.fr/transports-et-voyages/ratp/>

2) suite à cette réclamation, si vous n'obtenez pas de réponse du service client RATP dans un délai d'un mois ou si la réponse de la RATP ne vous satisfait pas, vous pouvez en dernier recours saisir le médiateur de la RATP gratuitement : <https://www.ratp.fr/mediateur/>



LE GRAND PARIS EXPRESS : L15-L18

Les nouvelles lignes devraient bientôt se connecter avec le RER B :

- L18 Massy-Christ de Saclay fin 2026, puis Massy- Orly ;
- L15 à Arcueil en 2027.

Cela va créer une fréquentation supplémentaire alors que le nouveau matériel MI20 ne sera pas encore opérationnel. Aussi le *COURB* demande qu'avant les vacances d'été, un comptage des voyageurs soit réalisé dans chaque gare.

CLAUDE GEVREY, VICE PRÉSIDENT DU COURB



RÉCUPÉRER ET RÉPARER VOS VÉLOS AVEC SOLICYCLE



Les ateliers vélos solidaires SoliCycle sont des Ateliers Chantiers d'Insertion (ACI) portés par l'association *Études et Chantiers Île-de-France*. SoliCycle met en œuvre de multiples activités autour du vélo dans une perspective d'insertion par l'activité

économique. Les ateliers sont presque tous situés dans des Quartiers prioritaires de la Politique de la Ville (QPV).

L'ATELIER DES ULIS, OUVERT EN 2007, EST LE PREMIER ATELIER SOLICYCLE

Il constitue un site historique du dispositif et a joué un rôle fondateur dans le développement du réseau en Île-de-France. Depuis son ouverture, il incarne les valeurs de réemploi, de solidarité et d'insertion qui structurent l'ensemble des activités de SoliCycle, tout en contribuant à ancrer durablement le projet sur le territoire.



RÉCUPÉRATION ET RÉEMPLOI DE VÉLOS

SoliCycle récupère des vélos auprès des déchetteries, de professionnels du cycle, de particulier.ere.s en apport volontaire ou encore dans des caves d'immeubles (partenariat avec des bailleurs sociaux ou des syndicats de copropriété). Dans une démarche de réemploi ancrée dans l'économie circulaire, l'objectif est de revaloriser ces vélos pour leur offrir une seconde vie. Un atelier récupère généralement plus de 300 vélos par an dont les deux tiers sont remis en état (les autres fournissent des pièces détachées). Les vélos réhabilités sont ensuite vendus aux adhérent.e.s à bas prix, entre 10 et 150 euros, afin d'accroître l'accessibilité au vélo.

ENTREtenir ET RÉPARER

Les adhérent.e.s ont également accès aux ateliers pour entretenir et réparer leur vélo. Conseillé.e.s par les salarié.e.s des ateliers, les adhérent.e.s disposent de l'outillage et des pièces détachées nécessaires. Les effets positifs de l'autoréparation sont multiples. Un vélo bien entretenu est plus souvent utilisé et vit plus longtemps. C'est également un moyen d'augmenter l'autonomie des cyclistes tout en diffusant une culture de la réparation.

SOLIDARITÉ SUR TOUTE L'ÎLE-DE-FRANCE

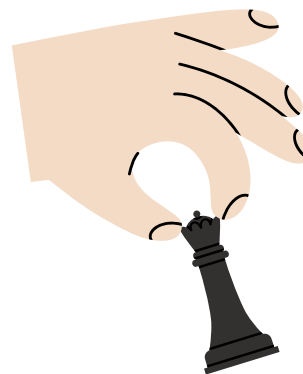
SoliCycle est un acteur francilien majeur des ateliers vélos solidaires. Les différents ateliers comptent en effet plus de 2 000 familles adhérentes en 2025 qui acquièrent, réparent et entretiennent leur vélo avec SoliCycle. Mais l'action des ateliers va au-delà de leurs adhérent.e.s : en 2025, les ateliers SoliCycle ont remis en état plus de 21000 vélos et réalisé plus de 600 animations pour diffuser la pratique du vélo par des ateliers hors les murs ou des vélo-écoles.

CONTACTS :

9, résidence Chanteraine, 91940 Les Ulis
Accès au rez-de-chaussée par le parking
rue de Franche-Comté
06 25 78 63 86
<https://solicycle.org/>
lesulis@solicycle.org



FÉLICITATIONS AU CLUB D'ÉCHECS



Pour cette saison 2025/2026 le Club d'Échecs des Ulis a effectué 8 matchs et finit avec 21 points (6 victoires 1 nulle et 1 défaite). Cette défaite contre le club de Mennecy nous coûte la première place au classement général donc nous finissons deuxième de notre groupe. Nous espérons pouvoir quand même participer à la Nationale 4, l'année prochaine.

LES ACTIONS DU COLLECTIF DROITS DES FEMMES CONTINUENT

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES, 8 MARS 2026

Chaque année, le 8 mars, les femmes se rassemblent pour célébrer la force et la résilience des femmes partout dans le monde.

Les femmes méritent la joie, les rires et la visibilité. Mais, nous devons aussi marquer une pause et réfléchir.

Pendant que certaines femmes se préparent pour les défilés et les festivités, quelque part une femme est battue, une jeune fille est forcée à un mariage précoce, une femme, une fille est violée. Quelque part encore, une femme, une fille est mutilée ou tuée simplement parce qu'elle est une femme.

La montée des cas de violences sexuelles basées sur le genre, de féminicides, de mariages précoces forcés et les violences dans les couples, rappelle douloureusement que de nombreuses femmes et filles vivent encore dans la peur plutôt que dans la liberté. Dans les communautés touchées par les conflits actuels, ces réalités sont encore plus marquées. Derrière chaque statistique se cache une vie humaine, Une fille, Une mère, Une sœur, Une grand-mère. Pourtant, l'un des plus grands défis reste la faiblesse de structures capables de protéger adéquatement les survivantes et de soutenir leur rétablissement. Il est urgent de renforcer les services de soutien psychosocial, les mécanismes de protection. Nous avons également besoin de lois plus fortes, d'une meilleure application de celles-ci et de politiques qui protègent réellement les femmes et les filles, non seulement sur le papier mais aussi dans la pratique.

La Journée Internationale des Droits des Femmes doit donc être plus qu'une simple célébration. Elle doit aussi être un moment de responsabilité. Alors, oui, célébrons les progrès réalisés par les femmes. Mais n'oublions pas que quelque part, une autre femme se bat encore pour sa Vie, sa Dignité et ses Droits.

Que notre célébration soit aussi un appel à l'action, à la protection, à la justice, au courage d'en parler et à un monde où aucune femme n'est laissée pour compte. La femme est la mère de l'humanité, avec elle tout se construit. Sans elle tout n'est que ruine.

AURÉLIE



EXPOSITION : FEMMES REMARQUABLES

À l'occasion de la Journée internationale des Droits des Femmes du 8 mars, l'UAU, le collectif Droits des Femmes, l'ADELIS, et le centre social, ont choisi de mettre à l'honneur des femmes que l'on croise peut-être tous les jours... sans toujours mesurer la force de leur engagement.

Cette exposition parle de femmes remarquables, non pas parce qu'elles sont célèbres, mais parce qu'elles agissent dans leur famille, dans leur quartier, dans leur travail, dans le monde associatif. Elles accompagnent, elles organisent, elles soutiennent, elles créent du lien.

À travers ces portraits, nous avons voulu rendre visible l'invisible, montrer que l'engagement ne commence pas par de grands discours, mais par des gestes simples : tendre la main, proposer une idée, oser prendre la parole, s'impliquer dans une action collective.

Cette exposition est une reconnaissance pour celles qui donnent de leur temps. C'est aussi une invitation à se reconnaître. Peut-être vous retrouverez-vous dans un parcours et direz : « Moi aussi, je pourrais... »

Car l'engagement n'est pas réservé à quelques-unes. Il commence souvent par une rencontre, une discussion, une envie de contribuer. Le centre social est justement cet espace : un lieu où les initiatives peuvent naître, où les talents peuvent s'exprimer, où chacun et chacune peut trouver sa place.

Ces femmes nous montrent que l'on peut agir à son échelle et avoir un impact réel, que la solidarité se construit au quotidien, que le courage prend parfois la forme de la persévérance et que la transformation sociale commence souvent dans la proximité.

Derrière chaque engagement, il y a une histoire, et derrière chaque histoire, il y a une personne qui a osé faire un pas. Et si le prochain portrait était le vôtre ?

CATHERINE

L'équipe de la MPT des Amonts a mis en place une information et un questionnaire pour inviter les femmes à regarder l'exposition. 35 personnes ont joué le jeu, ce qui est très bien.

Ce partage a permis de mettre en lumière cette exposition, voire à l'avenir d'agrandir le nombre de portraits de femmes exposés car il y a de nombreuses femmes formidables aux Uls.

3 Cercles d'échanges sont prévus :

le 26 mars et le 5 mai à 18h à la MPT des Amonts et 3 juin à la MPT de Courdimanche.

Une 2e séance d'informations avec la MJD a eu lieu le 15 avril sur le thème du Consentement.

LE COLLECTIF DROITS DES FEMMES

CERCLE D'ÉCHANGES LE 26 MARS 2026 SUR LA CHARGE MENTALE.

Le collectif Droits des femmes a organisé un débat autour de la charge mentale au sein de la famille. 3 salariés de la ville des Ulis, 4 élues et 8 membres du collectif ont participé à ce débat riche en échanges, écoute et respect des uns vis-à-vis des autres.

La charge mentale est multi factorielle, même si la répartition des tâches dans la famille est un point important :

- L'égalité au travail améliore l'égalité dans le foyer.
- C'est bien sûr aussi une affaire d'hommes.
- Le niveau d'éducation et la génération.

Mais elle reste néanmoins :

- Croissante dans le temps et culpabilise, si les tâches ne sont pas faites.
- Elle atteint les femmes et les hommes (moins nombreux) sur leur santé physique et psychique.
- Elle est différente selon les cultures.

Il a été aussi reconnu que :

- Certaines femmes préfèrent « le faire » car c'est mieux fait ! Cela a conduit certains hommes à l'évitement.
- Il y a aussi le sujet sur la génération Z qu'il faut prendre en compte.

Ce terme « charge mentale » a été posé assez récemment. Selon le premier baromètre de la charge mentale des femmes salariées, réalisé par l'IFOP, 71 % des femmes déclarent ressentir une **surcharge importante dans leur quotidien**. Des études ont permis de faire comprendre que toutes les femmes ont un travail rémunéré ou pas.

Bref, tout le monde a reconnu que :

- Nous sommes encore dans un monde patriarcal.
- Cela ne peut évoluer qu'avec l'éducation de nos enfants, prise en charge par la famille et l'école.
- Les politiques publiques peuvent renverser les images, actions et discours qui véhiculent les stéréotypes et normes de genre. Elles sont essentielles.

**LE DÉBAT ÉTAIT ANIMÉ PAR CATHERINE VIGNE,
DU COLLECTIF DROITS DES FEMMES**



ENTRAIDE PETITE ENFANCE



Cette association existe depuis 30 ans aux Ulis ; elle est une structure qui aide les familles et les assistantes maternelles en louant et vendant du matériel de puériculture à bas prix. Nous vendons également des vêtements pour les enfants de la naissance à 3 ans à petits prix ainsi que des jouets.

**Notre permanence est ouverte
le vendredi après midi de 14h à 17h,**

Tour octobre,
30 avenue des Champs-Lasniers,
91940 les Ulis.

Nous recherchons des bénévoles qui pourraient donner un peu de leur temps libre pour nous aider à continuer. Vous pouvez nous contacter dans notre local le vendredi après midi au **01 69 28 61 10** ou au **06 72 89 88 16** et **06 73 93 44 19**

NADINE LEFEBVRE, PRÉSIDENTE

LES ARTS AU LYCÉE DE L'ESSOURIAU

Chaque année, dans le cadre de la Quinzaine des Arts aux Ulis, nous admirons les œuvres de nombreux artistes dans toute la ville et aussi au foyer de Boris Vian. Les élèves du lycée de l'Essouriau exposaient diverses œuvres fruits de leurs enseignements artistiques, en particulier, une grande vague bleue, reprenant le thème de l'EAU de cette exposition, nous y attendait. Une lycéenne nous parle de 2 disciplines.

LE CINÉMA

L'atout majeur du lycée de l'Essouriau est la diversité des cursus proposés.

Dans la filière générale et technologique de nombreuses options artistiques peuvent être choisies par les élèves. On y retrouve les options théâtre, cinéma audiovisuel et Arts plastiques.

Ces deux dernières peuvent ensuite devenir des spécialités de première et terminale.

La spécialité cinéma audiovisuel est très rare, très peu proposée par les lycées. Elle allie des cours théoriques sur l'histoire du cinéma, l'analyse de films et de genres à une partie pratique à l'aide de matériel prêté par le lycée.

Les effectifs souvent réduits permettent la création de projets communs et une certaine flexibilité du programme.

De nombreux projets ont donc vu le jour cette année comme un court métrage en stop motion par l'option des secondes, un documentaire sur l'option théâtre et les incontournables films de bac des terminales. Ceux-ci ont la chance d'être projetés au cinéma Jacques Prévert des Ulis avec lequel cette spécialité est en partenariat.

Des interventions de différents professionnels jalonnent l'année.



LOUNA BARTOCHE
Eau et l'infini, 2025
Technique mixte

LES ARTS PLASTIQUES

Pour la spécialité Arts plastiques, les élèves sont amenés à élaborer une réflexion de plus en plus consciente autour de l'art et de ses questionnements. Le cours est partagé entre une approche pratique autour d'ateliers et d'incitations plastiques et une approche théorique par l'histoire de l'art. Il y a donc de l'écrit : les arts plastiques ne reposent pas uniquement sur le « talent » et savoir bien dessiné, au contraire ! Sans bases techniques ni théoriques il est tout à fait possible d'intégrer l'option : les notes et évaluations ne reposent pas sur des critères esthétiques.

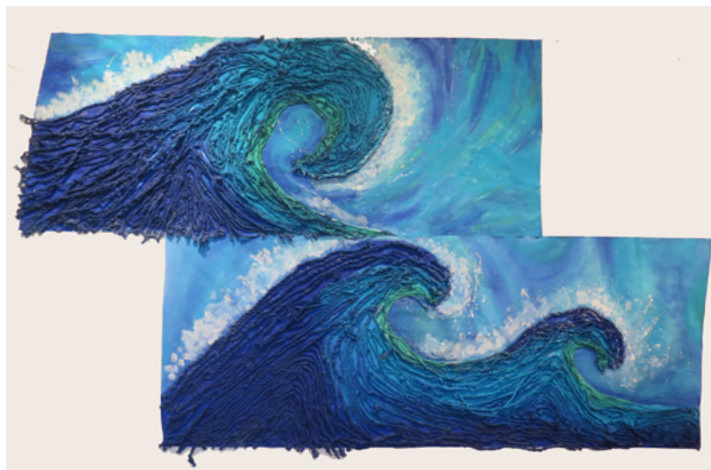
Le « Beau » n'est pas la priorité du cours : c'est l'expérimentation, la recherche et la réponse à une problématique donnée, une incitation qui nous intéresse et est mise en valeur.

Sachant que les arts sont à étudier dans une approche transversale en lien avec l'histoire, la politique, la psychosociologie, la philosophie, la littérature, etc. Il s'agit donc d'un cours multiréférentiel, ouvrant sur une manière riche et complexe de voir le monde.

VICTORIA PRABEL

GRUPE THALASSA

Le cordage fait clairement référence aux marins, et peut être interprété comme un hommage aux marins disparus en mer. Mais l'action de nouer des liens peut aussi être le symbole de ce groupe d'élèves qui, à travers ce projet, ont grandi ensemble une année scolaire durant, avant, pour certains en terminale, de se dire au revoir et de quitter l'enfance vers la vie adulte.



UN PODCAST : LE REGARD DES ÉLUS DU CMJ DES ULIS SUR LE LIEN ENTRE ÉCOLOGIE ET SANTÉ MENTALE

À l'initiative de la Fabrique Citoyenne des Ulis et de l'accompagnement de l'agglomération Paris-Saclay, une série de podcasts a été réalisée sur la santé mentale des jeunes.

Le premier podcast, avec la participation de l'association *Des Cris des Villes* et de *Digital Media Culture (DMC)* a offert aux jeunes élus du Conseil Municipal des Jeunes un espace de réflexion et de parole autour de la question de l'impact de l'environnement sur la santé mentale (les autres podcasts ont lié la santé mentale des jeunes à la philosophie, au sport, au rapport femmes/hommes que nous pourrions éventuellement décliner sur un temps prochain).



Les jeunes soulignent l'importance des espaces verts comme lieux de respiration, de rencontre et de bien-être. Ils expriment le besoin de préserver et de développer ces espaces, notamment à travers des projets collectifs comme les potagers partagés, essentiels à l'équilibre psychologique et au lien social. Le recours à la nature comme moyen de soin est de plus en plus courant : certains médecins prescrivent désormais du temps passé dans des environnements verdoyants.

« Mettre en place un potager partagé, c'est un moyen pour que tout le monde puisse venir, prendre l'air, se retrouver et repartir avec sa part. »

YUSRI, 21 ANS, ÉTUDIANT EN DROIT ET ÉLU DU CONSEIL MUNICIPAL DES JEUNES DES ULIS



Pour les jeunes, les actions en faveur de l'environnement sont encore plus bénéfiques pour le mental lorsqu'elles sont pensées collectivement. Participer à l'entretien ou à la création d'espaces verts constitue un moyen concret de renforcer le bien-être mental. Les moments partagés en extérieur, qu'ils soient consacrés à des projets collectifs ou à la découverte de la nature, favorisent les échanges, rompent l'isolement et procurent un réel sentiment d'accomplissement et d'ancrage.

Le dernier podcast est consacré à la question de l'éco-anxiété, ce sentiment d'inquiétude face aux crises environnementales, souvent alimenté par l'actualité et la médiatisation des catastrophes climatiques. Lola, membre du Conseil Municipal des Jeunes des Ulis, en propose une définition simple et personnelle :

« Moi, je ne peux pas vraiment la définir autrement que comme un ressenti. On voit des événements, comme des catastrophes naturelles, et cela nous rend un peu anxieux à l'idée que cela puisse nous arriver. »

Les jeunes sont conscients que certaines actions, comme la réduction du plastique, ne dépendent pas uniquement de la volonté individuelle. Néanmoins, pour eux, les écogestes restent très importants, comme le tri des déchets, le recours au numérique reconditionné ou l'achat de vêtements de seconde main. Mahmoud, de Chilly-Mazarin, explique :

« Tout ce qui touche à la fast-fashion, on sait que c'est très dangereux pour l'environnement. Du coup, je me tourne vers des sites pour acheter des habits d'occasion, parfois encore neufs, plutôt que de surconsommer. »



À travers ce projet, la Fabrique Citoyenne des Ulis, accompagnée de *Des Cris des villes* et de *Digital Media Culture*, donne à entendre la parole d'une jeunesse lucide et engagée sur les enjeux environnementaux et sociaux contemporains. Si certains expriment une vigilance critique face aux décisions majeures qui structurent les politiques environnementales, leur démarche témoigne avant tout d'une maturité citoyenne affirmée, nourrie par l'expérience, la réflexion et la volonté d'agir à leur échelle.

FADHILA TOULEB

MANGER BIO ET LOCAL AUX ULIS

Notre association pour le *Maintien d'une Agriculture Paysanne des Ulis* comprend à ce jour 103 adhérent.s.es, pour la plupart des Ulis. Elle permet aux amapien.s.nes de passer des contrats avec des Fermes paysannes locales (moins de 70 km). *L'AMAP Ulis* est adhérente du réseau *AMAP Ile-de-France*.

Les amapien.s.nes préfinancent la production, offrant ainsi au producteur, une garantie financière pour son année de culture, moins d'incertitudes et donc une meilleure qualité de vie. Les producteurs.s.ices s'engagent à assurer cette production, pour la plupart en agriculture biologique ou sans aucun usage de produit chimique. Les tarifs sont fixés pour l'année. C'est l'exemple parfait du circuit court, du producteur au consommateur, sans intermédiaire, ni spéculateur.

Des légumes bio cueillis du matin de la Ferme de Gisy, sont livrés chaque jeudi. Les autres producteurs.s.ices, presque tous en agriculture biologique, livrent chaque mois ou quelques fois dans l'année :

- **Champignons** de la Ferme des Potagers de Marcoussis (91)
- **Cresson** de fontaine de l'Île aux légumes à Châlo-Saint-Mars (91)
- **Pommes, poires** des Vergers de la Brie et du Montois à Jutigny (77)
- **Huiles alimentaires de colza, tournesol, cameline, farine de blé et mélanges graines/aromates** de la Ferme de Chardonnet à Forges-les-Bains (91)
- **Légumineuses** : EARL du Bois-Regnault, Etampes (91)
- **Poulets, pintades et viande de porc** de la Ferme des Sueurs au Val-St-Germain (91)
- **Tisanes, herbes aromatiques et sels aromatisés** de l'Enracinée à Gometz-le-Châtel (91)
- **Tofu et produits à base de soja**, élaborés à partir de fèves de soja de la Ferme des Petits Evaurys à Allainville (78)
- **Viande de bœuf et de veau** nés et élevés à l'herbe sur la ferme
- **Farine de sarrasin et jus de fruits et pétillant** EARL la Fuye, les Étilleux (28)
- **Viande d'agneau et pâtes** de la Ferme à Arcisses (28)
- **Pains et brioche** Budi bio, élaborés à partir de farines issues de céréales de la ferme à la Celle-les-Bordes (78)
- **Bière blonde** biologique brassée par la Parisis à Combs-la-ville (77) pour la Confédération Paysanne IDF
- Bocaux de Papilles potagères : **Pickles, Chutney, sauces tomate, confitures et sirops de fruits** préparés avec leurs fruits et légumes aux Molières (91)
- **Yaourts au lait fermier de brebis**, EI. les Plaines Anthracites en plein champs à Auffargis (78)
- **Fruits rouges** du Jardin Edulis, de la Ferme des Clos à Bonnelles (78)



Les amapien.s.nes participent à tour de rôle aux distributions et peuvent aller aider chez les producteurs. L'entraide et la solidarité sont au cœur de nos préoccupations. Certain.s.es ont déjà des paniers 'solidaires' à coût réduit, financés par *l'AMAP*. Nous projetons d'en avoir plus pour permettre à toutes et tous d'accéder à une alimentation saine et durable. Une alimentation meilleure pour la santé, pour la planète et pour sauver les agriculteurs de notre région.

Venez nous rencontrer au chalet de *l'AMAP Ulis*, au Festival les Ulis en Vert et y déguster ou même acheter quelques-uns des produits distribués régulièrement. **Un panier de légumes sera à gagner** par celui qui l'évaluera au plus près son poids réel.



Venez nous voir lors des distributions
tous les jeudis de 19h15 à 20h
à la MPT Courdimanche aux Ulis
ou nous contacter :
ulis.amap@gmail.com
06 26 13 10 07 ou 06 62 48 85 81

**VÉRONIQUE
BERTRAND-ROMBAUT**

CITOYENS ECOLOGISTES ET SOLIDAIRES AU FESTIVAL LES ULIS EN VERT



Cette année encore, l'association *Citoyens Ecologistes et Solidaires (CES)* participera activement au Festival les Ulis en Vert dont le thème est **“l'eau”** en organisant des actions de sensibilisation du grand public, notamment pour les jeunes, mettant en évidence le lien direct entre les bouches d'égout et les océans.

En effet, les eaux de pluie s'engouffrent dans les caniveaux et sont dirigées en grande partie dans les rivières, puis à la mer via les fleuves. Elles entraînent avec elles les déchets divers émis dans les villes (mégots, bouteilles plastiques, papiers gras, déjections canines, etc.). Elles contribuent ainsi à la pollution des océans.

Des pochoirs du type **« Ici commence l'océan »** pour marquer les bouches d'égout dans quelques lieux choisis de la ville, seront réalisés avec les participants. Ce pochage sera réalisé lors d'une déambulation, notamment au Parc Paul Loridant ou au Parc Urbain.

Également, une balade de découverte de la faune et de la flore urbaines et un atelier d'observation de libellules seront organisés pour cette occasion (biologie, milieux de la vie, observation sur le terrain).

Tout au long de l'année, cette association propose des actions citoyennes en faveur de la sensibilisation à l'écologie, au développement durable et à la transition écologique dans tous les domaines, garants d'une société solidaire.

CES et *AMAP Ulis* sont partenaires des ateliers culinaires solidaires des Ulis, un livre de recettes a été réalisé avec les légumes de *l'AMAP Ulis*. Il sera disponible au Festival Les Ulis en Vert, les 3 et 4 juillet au Parc urbain.

CITOYENS ECOLOGISTES ET SOLIDAIRES
ces.lesulis@gmail.com

UN SAMEDI À LA MÉDIATHÈQUE DES ULIS AVEC CIFORDOM

Les rencontres culturelles du samedi après-midi aux Ulis, nous font partager musique, poésie ou littérature. Ce samedi 4 avril, nous offrit une exposition, à la demande de l'association *CIFORDOM*, à propos de Maryse Condé dont nous avons parlé dans *Le Phare* n°85, à l'occasion de l'hommage national qui lui fut rendu.

L'exposition de très nombreux panneaux nous a fait découvrir des aspects de sa vie et de ses engagements.

Née en 1934, Maryse Condé, avec un doctorat de littérature de la Sorbonne, sera professeure dans les universités françaises et américaines mais aussi journaliste dont elle disait *« Comme journaliste auprès de mon nom se tissait une réputation de grande férocité. »*

Écrivain : elle ne le deviendra qu'à partir de 40 ans (romans, théâtre, environ une cinquantaine d'œuvres très diversifiées). *« Le travail d'une femme écrivain est de transmettre. Je vous aide à comprendre les complexités du monde. »*, disait-elle.

Vous pouvez emprunter un de ses livres, à la Médiathèque, par exemple : *Moi, Tituba sorcière noire de Salem*, paru en 1986.



Elle découvre avec Aimé Césaire, rencontré à La Sorbonne, le concept de négritude. Mais elle dira plus tard : *« le fait d'être noire ne suffit pas »*. Elle préférera la notion de créolité car Le Code noir, cette ordonnance de Louis XIV, légiférant sur la condition des esclaves, codifie encore les rapports entre noirs.

Un aspect particulier de Maryse Condé est son goût pour la cuisine, venu sans doute auprès de sa grand-mère, excellente cuisinière. Enfant, elle se rêvait cuisinière et elle a longtemps hésité entre cuisinière et écrivain ! Elle a même écrit un livre de recettes à base d'aliments qui sont ceux que l'on donnait aux esclaves.

« La cuisine comme l'écriture ne peut s'épanouir que dans la plus totale LIBERTÉ. » disait-elle.

LA RÉDACTION

CARNAVAL 2026



Dans le cadre du Carnaval 2026, le Club Léo Lagrange des Ulis a proposé aux enfants de plonger dans l'univers des super-héros et super-héroïnes. Le thème retenu a notamment mis à l'honneur le célèbre Hulk.

Tout au long du projet, les enfants ont été pleinement impliqués dans la création de leur déguisement. Du choix des couleurs à la confection, chacun a pu exprimer sa créativité : création de logos de super-héros (à l'image de Superman, Batman, etc.), réalisation de masques, et personnalisation de leur costume. Pour accompagner ce travail, du tissu a été acheté et une bénévole est intervenue pour aider à la couture des capes et à l'assemblage des éléments.



La veille du carnaval, les enfants ont également participé à un atelier, qui les a initiés à la sculpture sur ballon. Ils ont ainsi réalisé différentes créations, dont des coiffes et des formes festives évoquant des feux d'artifice.

Le jour du défilé, un impressionnant Hulk en ballon ainsi que l'ensemble des réalisations en ballon ont été présentés, réalisés en partenariat avec MagikSamBalloons. Le défilé s'est déroulé dans une ambiance festive, en présence de Hulk et de ses super-héros, entourés de nombreuses créations colorées.

Cette expérience a permis aux enfants de s'investir pleinement, de développer leur créativité et surtout de se sentir valorisés. Tous ont été enchantés par cette aventure collective. Nous remercions les parents pour leur investissement et leur présence le jour du défilé, nous remercions notre partenaire pour la qualité de la prestation et nous félicitons les enfants pour ce superbe travail.

OUMOU NIANG, CLUB LÉO LAGRANGE DES ULIS



L'AVAG (Association pour Vivre l'AutoGestion) a proposé aux familles ulissiennes de plonger dans l'univers des Schtroumpfs pour le Carnaval 2026.

Durant les vacances scolaires de février 2026, les enfants et les familles ont participé à la création de leur déguisement et d'étendards à l'effigie des héros de Mangas ou de BD.

Un grand merci à tous les bénévoles qui nous ont accompagnés déguisés en Schtroumpf : Isabelle, Cécile, Jocelyne, Pauline et Jack.

GUILLAUME PALMA, L'AVAG



JOURNÉE FOLKLORIQUE FRANCO-MAROCAINE ET INTERCULTURELLE

LE 14 JUIN 2026 DE 10H À 18H AU PARC URBAIN

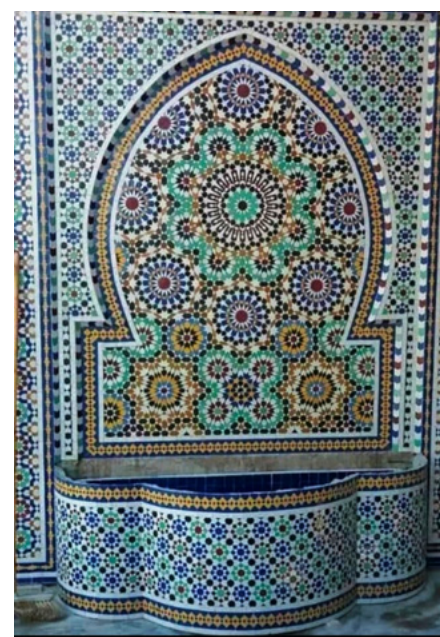


Ouverture des festivités à 10h avec de nombreuses surprises (défilés de caftans, danses traditionnelles, prestations de musique et de danses urbaines). Il y aura des stands de partenaires à visiter avec les cultures de leur pays, sans oublier la vente de mets marocains et d'autres pays, vente de bijoux, de robes berbères, de tissus etc. À la fin de la cérémonie, ambiance marocaine.

Venez nombreux par vos participations, vous permettrez à des enfants du village de Douwar Ainsfa d'acquérir des vélos sur place au Maroc pour alléger leur longue marche pour rejoindre l'école. Cette décision a été prise après un constat périlleux de leur situation.

En fin de matinée, inauguration par Monsieur le Maire Clovis Cassan d'une fontaine traditionnelle du Maroc de 2 mètres de hauteur

**RACHIDA ABOUANANE
ASSOCIATION BLADI**



LE PRINTEMPS

Fini l'hiver et sa grisaille
Il était temps qu'il s'en aille
Le printemps c'est éblouissant
Attendu chaque année impatientement
Telle une crème de douceur
Il nous met du baume au cœur
Tout renaît, tout revit, la nature respire
Les oiseaux pépient dans leur nid
Une éclosion de saveurs et d'odeurs est présente
Sa floraison m'enchanté
Comme une brume légère
Ses senteurs embaument l'atmosphère
Chaque année il se refait une beauté
Cher printemps continue de nous émerveiller

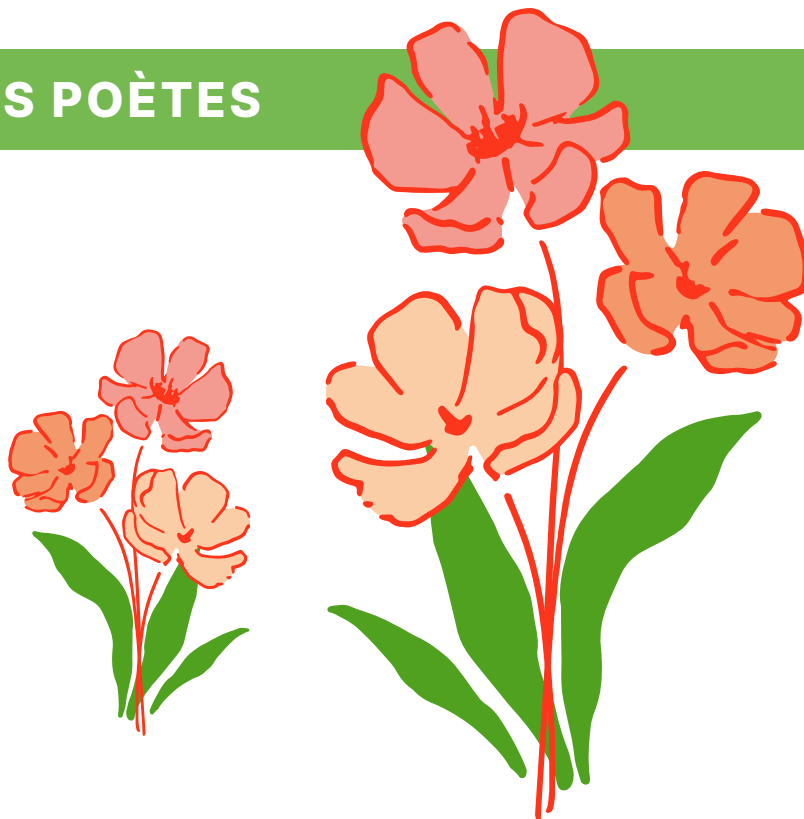
NICOLE COUTURIER

LA ROSE ET LE JARDINIER

Pourquoi couper la rose avant qu'elle ne soit éclose ?
Je m'épanouis sur cette terre nourricière,
La nature m'habille de couleurs inimitables.
Je ne suis au départ qu'un bouton fragile
Qui au fil des jours
Prend forme, je suis
Unique sur ma branche nourricière.
Un beau matin, je m'ouvre à la vie,
Je me développe, je peux être, jaune, rouge, mauve
et suis imprégnée d'un parfum unique.
Oh ! Cher petit jardinier,
Laisse-moi grandir dans le respect,
Prends le temps de me contempler,
et lorsque ma vie arrivera à son terme,
et que je perdrai mes pétales,
ma tête s'inclinera et je retournerai à la terre.
Petit jardinier, merci de m'avoir permis de grandir,
de m'avoir respectée et de m'avoir pleurée.
Oui, l'année suivante, mon rosier portera à nouveau
de jolies roses.
Qui te rappelleront un temps de bonheur et de
contemplation de mon court passage auprès de toi...

Toi aussi, petit jardinier,
Un jour, tu quitteras ton jardin fleuri
Pour t'envoler vers d'autres cieux...

NICOLE QUILLICI - 2011



MAI AU JARDIN

Le jasmin d'hiver défleuri enlace le tronc du murier.
La sauge se dresse comme une fière demoiselle
au dessus des jeunes feuilles d'anémones du Japon.

Le chèvrefeuille étire le corète
et s'aventure jusque dans l'arbousier.

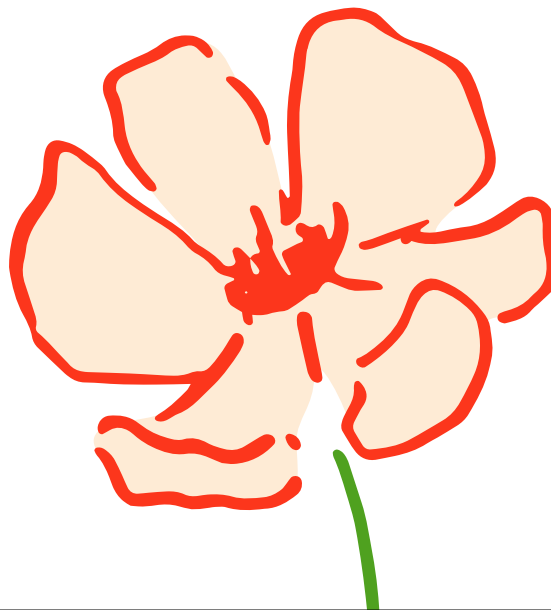
Le seringat impose son parfum
et sème une neige de pétales blancs sur les pivoines.

Plus loin la rose trémière flirte avec le cassissier,
tandis que les roses rouges odorantes s'affichent sur le mur.

Au pied des framboisiers, les salades paressent.
Tu déterres les pissenlits pendant que je dégage la verveine,
le romarin et la boule de thym en fleurs.

Plus tard viendra l'heure des hortensias, puis des amours en cage.
Un couple de tourterelles roucoule près des hellébores.
J'attends que le rouge gorge vienne saluer le soir de son chant
et nous rappelle que le bonheur est là.

ODILE



RECETTES PROPOSÉES PAR UN AMAPIEN

**VERRINE DE PETITS POIS****Ingrédients pour 8 :**

1 kg petits pois frais
 50 cl crème fleurette légère
 1 oignon
 des brins de menthe
 cumin, sel, poivre

Préparation :

1. Écosser les petits pois. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau puis y ajouter les petits pois. Laisser cuire 15 min avec un oignon.
2. Sortir la casserole du feu, vider l'eau en gardant 50 cl environ.
3. Mixer les petits pois avec les 50 cl de liquide réservé, la crème fluide, du sel, du poivre et de la menthe et une pincée de cumin.
4. Servir dans des grandes verrines. Disposer une feuille de menthe pour décorer et laisser refroidir au réfrigérateur.

GASPACHO D'ÉPINARD**Ingrédients (pour 6)**

750 g d'épinard
 2 gousses d'ail
 300 g de fromage frais égoutté
 1/2 botte de persil
 3 cuillers à soupe de parmesan
 1,5 oignon jaune
 3 cuillers à soupe d'huile d'olive

Préparation :

1. Faire bouillir 2 litres d'eau dans une casserole.
2. Laver les épinards et le persil les couper grossièrement.
3. Éplucher l'oignon, l'ail et les émincer.
4. Mixer le tout avec le fromage frais, le parmesan râpé et l'huile d'olive tout en versant l'eau bouillante dans le mixeur jusqu'à la consistance désirée.
5. Ajouter le sel et le poivre.
6. Laisser refroidir au réfrigérateur 20 min puis servir dans des bols.

LE PHARE**Édité par APEX*Ulis**

Siège : MPT des Amonts (case 14) - 91940 Les Ulis

Mél. : redac.phare@orange.fr

Site : <https://apexulislephare.fr>

Directrice de la publication : Marie-Josée Vergine

Rédactrice en chef : Marie-Odile Charpenet

Mise en page : Baptiste Piguet

Comité de rédaction :

Pierrette Berthelot, Rose-Marie Boussamba, Bernard Charpenet, Marie-Claude Fleuriel, Bozena Teodorowicz, Charles Zucconi.

Invitées : Nicole Paraire, Jocelyne Louis.

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

Droits : Si vous publiez ultérieurement l'un de ces articles ailleurs, n'oubliez pas de citer la source.

Impression : Numeric Print Services

4, avenue de Norvège 91140 Villebon-sur-Yvette

Papier : couché mat 90g/m² PEFC100%

Tirage : 11 600 exemplaires

Dépôt : ISSN 1622-8804

Soutenu par le FSMISP (DRAC) et par la municipalité des Ulis

ÉDITION 2026 DES VILLAGES DES POSSIBLES

Les Villages des possibles sont des animations portées par **un collectif d'associations**, ulissiennes et du territoire : l'UAU, l'AVAG en partenariat avec *Le Club Léo Lagrange des Ulis* et les associations de locataires. Ils sont réalisés en lien avec **les bailleurs**, avec l'appui de la Municipalité des Ulis et de l'État (Politique de la Ville). Ce collectif s'est donné comme objectif de proposer 6 fois des actions/animations en pied d'immeuble dans les quartiers prioritaires des Ulis, 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 son savoir-faire et met en place des animations et actions de sensibilisation citoyennes, qui lui sont propres mais organisées en partenariat. Les habitants hommes et femmes, petits et grands, peuvent découvrir des activités associatives et municipales. Cette dynamique existe depuis maintenant 5 années consécutives et s'est ancrée dans le territoire.

VOUS POURREZ Y TROUVER UNE VARIÉTÉ D'ACTIVITÉS

Plusieurs associations membres de l'UAU proposeront :

- la découverte de la musique africaine avec *Kama World Musik*
- des animations créatives en famille par *RINNA, Samaart et ART91*
- les Mobilités avec *COURB, MDB, AVSA*
- les bonnes pratiques écologiques et alimentaires par *l'AMAP Ulis et CIFORDOM*
- ainsi que *Le club d'Échecs*
- les collectifs de l'UAU : Écologie sans frontières, collectif Solidarités et collectif Droits des Femmes, sensibiliseront sur ces thèmes. Les associations de locataires et le Conseil citoyen participeront sur plusieurs animations.

L'AVAG proposera son Repair Café, *Léo Lagrange* des animations sur l'écologie. SoliCycle (ou la Recyclerie sportive) animera des ateliers réparation vélo.

La Maison de l'eau (SUEZ) et des intervenants des bailleurs sensibiliseront aux bonnes pratiques dans les logements (eau, déchets, nuisibles, etc.)

D'autres acteurs de la ville proposeront des animations sur la découverte de la peinture (Atelier de Didier Watrin) et d'autres thèmes autour de la transition écologique.



CALENDRIER ET LIEUX

6 Villages dans les quartiers, les mercredis

6 mai de 16h à 19h, quartier Bosquet/Avelines, dalle vers les bâtiments 7 et 9

27 mai de 16h à 19h, quartier Chataigneraie, devant la loge du gardien, avenue de Bourgogne

24 juin de 16h à 19h, quartier Hautes-Plaines, terrain derrière l'AVAG

1er juillet de 17h à 20h, quartier Barceleau, allée Rosalie face à la loge des gardiens

16 septembre de 16h à 19h, quartier Chanteraine, sur la dalle

30 septembre de 16h à 19h, quartier Amonts, esplanade de la MPT

3 Villages au Parc urbain, à proximité de la Daunière,

les mercredis 8 juillet, 19 août et 26 août, de 17h à 20h.

Contacts :

Guillaume Palma, AVAG : contact@avag.fr

Bernard Charpenet, UAU : uau.lesulis@gmail.com