



Laadec ouverte  
La vie de la vallée mois après mois...



aadec.fr

**POUR ÊTRE PUBLIÉ**

envoyez un courriel avant le **15 du mois** à [communication@aadec.fr](mailto:communication@aadec.fr) avec comme objet « **Aadec'ouverte** »

**ACTU**aadec



Cette icône indique qu'une participation financière est demandée.

**AUXI'JEUNES 11 - 17 ANS**

Il reste quelques places pour les sorties prévues ce mois-ci, n'hésitez pas à contacter Marie; [jeunesse@aadec.fr](mailto:jeunesse@aadec.fr) - **06 01 88 70 49**



**NOUVEAU PRÉSIDENT**

Au cours du dernier Conseil d'Administration qui s'est déroulé le mercredi 19 juillet, un nouveau bureau a été élu.

Voici donc sa nouvelle composition:

Jean-Luc Courchet/Trésorier, Elsa Delarue/Secrétaire,  
Jean-François Giroud et Antoine Patte/Vices présidents et Gaëtan Pascal/Président.

**L'AADEC, UN ESPACE DE VIE SOCIALE**

L'association renouvelle son agrément EVS auprès de son partenaire La CAF pour les **4 années** à venir.

Afin d'être au plus prêt de vos attentes et avec comme objectif la rédaction d'un **nouveau projet social et ses axes de travail**, nous vous proposons de remplir un questionnaire que vous trouverez sur le site de l'[aadec.fr](http://aadec.fr) ou directement dans les bureaux de l'Aadec.

**GRATUITERIE DANS LES LOCAUX DE L'AADEC**

Gros arrivage de vêtements ! Consommez autrement, venez faire un tour, vous ne repartirez pas les mains vides !

**SALLE Notre Dame**

**PROGRAMMATION LAPIEDFILM ÉTÉ 2023**



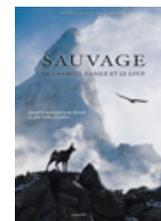
Vendredi 4 Août 18 h;  
Le Clan des Marmottes

Chaque projection est en présence de l'un des réalisateurs.  
Gratuit pour les - de 5 ans.

**Bandes annonces sur [www.lapiedfilm.com](http://www.lapiedfilm.com).**



Vendredi 4 Août 20 h 30; SAUVAGE, le Chamois, l'Aigle et le Loup



**Le Clan des Marmottes**

Avec sa silhouette dodue et ses attitudes cocasses, la marmotte est l'un des animaux les plus représentatifs et les plus sympathiques de nos montagnes. Le film raconte sur quatre années la vie d'un jeune mâle. Vigilant, irascible, solidaire, rusé et gourmand, il va devenir le dominant du clan. Il devra quitter sa famille et se déjouer des attaques du renard, de l'aigle et du loup. Proies, prédateurs, forces de la nature, montagnes somptueuses et parfois hostiles... Parmi les plus belles prairies fleuries du monde, le voyage commence...

**Film tout public.**  
**Durée 65 min.**  
**Sortie juin 2021**

**SAUVAGE, le Chamois, l'Aigle et le Loup**

Sauvage, suspendu dans une haute vallée des Alpes, ce film est une immersion dans une nature intacte et verticale. Début mai, un jeune chamois, un aiglon et un louveteau voient le jour. Au fil des saisons leurs destins vont se croiser, ils devront apprendre à se côtoyer et écouter leur instinct pour survivre. Dans la splendeur et la rudesse des derniers sanctuaires d'altitude, Véronique, Anne et Erik Lapiéd nous content de nouvelles histoires de la vie sauvage à travers des séquences exceptionnelles où les animaux doivent coopérer pour relever le plus grand des défis : vivre.  
**Sortie été 2023 - Durée 60'**

**ACTU**locale

**ACCUEIL TOURISTIQUE DES ENTREMONTS**

Ouvert du lundi au samedi **de 9 h à 12 h 30 et de 14 h 30 à 18 h 30, dimanches de 9 h à 12 h 30.**

Du 31 juillet au 27 août : exposition des photographies « **À Cœur d'arbres** » de **Loïc Perron**.

Partez à la rencontre des arbres remarquables et autres arbres ordinaires de Chartreuse.

Loïc Perron vous invite à une exploration des formes de l'arbre, entre fantasmagorie et simple poésie au bord du chemin.

**Mardi 8 août**, à noter ! C'est le **rendez-vous des pipelettes** ! Découvrez le village de St Pierre d'Entremont au cours d'une balade touristique avec Perrine de l'Office de Tourisme suivi d'un apéritif offert par nos partenaires : fromages, saucisson, Antésite... !

Rendez-vous à 10h à l'Office de Tourisme.

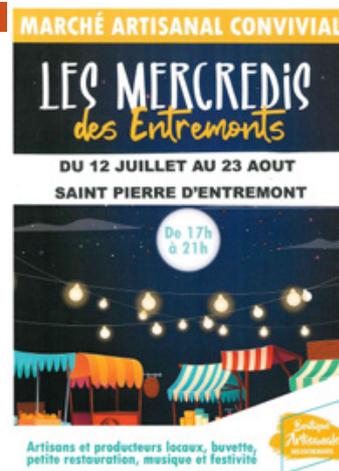
Retrouvez toutes les animations du Cœur de Chartreuse dans le programme disponible à l'Accueil Touristique ou sur [www.destinationchartreuse.fr](http://www.destinationchartreuse.fr)

## UN ÉTÉ BIEN REMPLI POUR LE GROUPEMENT DES ARTISANS

Jusqu'au mercredi 23 août auront lieu pour la seconde année consécutive les mercredis des Entremonts. De 17h à 21h entre 20 et 30 producteurs-artisans exposeront sur St Pierre d'Entremont dans une ambiance guinguette et festive. Là aussi buvette et stands restauration de qualité. Une occasion de passer une ou plusieurs belles soirées de vacances.



2017



Enfin le groupement, conjointement à la coopérative fromagère des Entremonts, la mairie d'Entremont le Vieux et l'office de tourisme œuvrent pour le retour de la Fête des Paysans et Artisans.

Celle-ci aura lieu **le dimanche 27 août à Entremont le Vieux.**

Plus de 50 artisans, une batucada et des animations en lien avec la tradition paysanne de la vallée.

## « ARTISANS DE DEMAIN »

Une place pour les jeunes de la vallée sur la Fête des Paysans et Artisans!

Le groupement des artisans propose une espace d'exposition pour les ados **le dimanche 27 août lors de la Fête des Paysans et Artisans.**

Les jeunes motivés auront à disposition un mini-stand pour vendre leurs créations.

Conditions de participation :

Avoir entre 11 et 16 ans, habiter dans la vallée des Entremonts et proposer des produits artisanaux de sa production (objets ou nourriture)

Merci d'envoyer votre candidature avec nom, prénom, adresse et photos des créations à [artisansdechartreuse@gmail.com](mailto:artisansdechartreuse@gmail.com)

## VULNEFLY

**Le 2 septembre à 18 h sur la place de l'église de St Pierre de Chartreuse**

Concerts et trempins musicaux, 2 groupes à l'affiche : Merci Papé, et Ailé

Projection de films de montagne : Cap sur El Cap, Pablo, Face à face, Marche et vol à travers les alpes

## ATELIERS DE LA BIBLIOTHÈQUE D'ENTREMONT LE VIEUX

**ANIMATIONS JEUNESSE A LA BIBLIOTHÈQUE D'ENTREMONT LE VIEUX (gratuits)**

**CHAPERON LOUP** (à partir de 6 ans)

Jeu GÉANT, type jeu de l'oie (environ 1h30). Un conte intemporel, un moment ludique, une chouette fin d'après-midi ! Les enfants sont attendus pour partager un super jeu, animé par des bénévoles.

**Vendredi 4 août et mercredi 16 août à 17h à la bibliothèque d'Entremont le Vieux**

**Contact : Marie-Jo 06 73 60 36 17**

**RACONTE TAPIS** (2 à 6 ans)

Une belle histoire racontée aux petits autour d'une belle illustration textile.

De quoi captiver l'attention des tout-petits. Attention, moment agréable en perspective !

Les enfants sont attendus pour partager un super jeu, animé par des bénévoles.

**Jeudi 31 août à 16 h à la bibliothèque d'Entremont le Vieux. Contact : Marie-Jo 06 73 60 36 17**



**L'ESCAPE GAME « LES SECRETS DE LA BIBLIOTHÈQUE »** de (7 à 99 ans) Prêts pour un voyage à travers le temps, à la découverte de civilisations et de cultures anciennes, à la recherche d'indices, d'objets ? Mais le temps est limité... Pour réussir sa quête et s'en sortir vivant, seule la force du groupe vaincra. Mélangeant nouvelles technologies et recherches d'ouvrages cachés au sein de la bibliothèque, cet Escape-Game familial et intergénérationnel invite les curieuses et les curieux, de 7 à 99 ans, à vivre une expérience ludique et originale.

Quatre univers différents : l'Égypte, la Chine, les Vikings et les Templiers, sont à parcourir pour percer les secrets du jeu.

Ce jeu plongera les participants dans une aventure en immersion, lors de laquelle ils devront collaborer afin de trouver la solution aux énigmes...et la sortie.

**A découvrir bientôt, en septembre !**

**ATELIERS à LA BIBLIOTHÈQUE D'ENTREMONT LE VIEUX (gratuits)**

**ATELIER MAILLE AU THÉ** Découvrir, faire ensemble et approfondir les techniques de la maille (tricot, crochet, macramé). Temps heureux où l'on papote, tricote et partage des connaissances. Adapter un projet à son niveau et à son envie. Découvrir des techniques de tricotage/montage. Conception d'un patron.

Le tout autour d'un thé **dimanche 20 août de 15 h à 17 h Elsa au 06 21 23 60 31**

**ATELIER JEUX DE SOCIÉTÉ** des jeux de société en toute familiarité.

Venez vous initier, découvrir ou partager l'univers des jeux, nombre de participants illimité.

## MUSEE DE L'OURS RÉOUVERT DEPUIS LE 24 JUIN 2023 !

Le Musée de l'ours des cavernes fait peau neuve !

Vivez une nouvelle expérience de visite !

Le musée présente de **nouveaux espaces muséographiques et une scénographie moderne** offrant une approche encore plus **sensible, expérientielle et interactive**.

Un spectacle immersif, des tables quiz, des vidéos animées, des casques de réalité virtuelle permettent de découvrir le monde fascinant de l'ours des cavernes, animal préhistorique qui a hiberné pendant plus de 20 000 ans dans le massif du Granier.

**Août : ouvert tous les jours de 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 18 h**



### ATELIERS PREHISTORIQUES

**Atelier parure en stéatite. Tous les mardis à 10 h 30, du 8 au 15 août 2023**

Le langage des parures n'est pas qu'esthétique et beauté, mais il parle aussi de soi, de sa famille ou de sa tribu. Découvrez cette pierre tendre facile à percer, à graver et réalisez la parure de votre clan... Ouvert à tous à partir de 7 ans.

**Atelier art pariétal. Tous les jeudis à 10 h 30, jusqu'au 24 août 2023**

Le bestiaire de l'art préhistorique est riche : ours des cavernes, mammouth, rhinocéros, lion...

Reproduisez les gestes de la préhistoire et réalisez votre peinture à l'aide de fusain et d'ocre sur une écorce d'arbre. Atelier à partir de 6 ans.

**Information et réservation au 04 79 26 29 87**

## MAISONS D'ASSISTANTS MATERNELS

Ça y est !

**La MAM Les Explor'acteurs** a ouvert ses portes le **17 juillet à St Pierre d'Entremont Savoie**

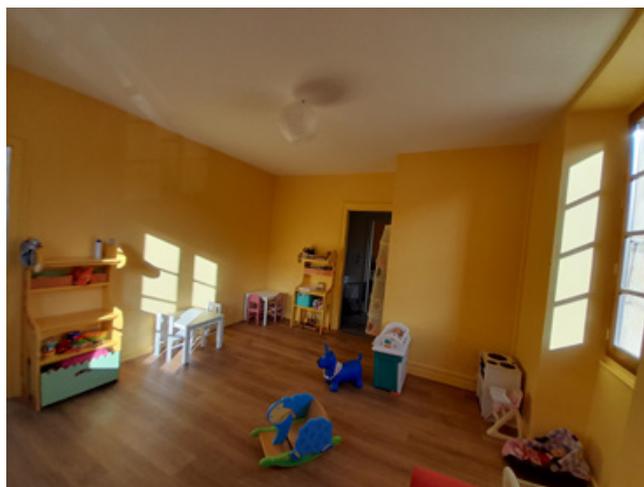
Elle se situe au premier étage de l'ancien presbytère, 7 place René Cassin.

Nous sommes ravis de pouvoir y accueillir vos enfants, et vous informons qu'il nous reste encore quelques places.

Au plaisir de vous y retrouver.

Pour toute information, vous pouvez nous contacter par mail à [mamlesexplos@gmail.com](mailto:mamlesexplos@gmail.com)

**ou par téléphone: André PASCAL 07 82 88 37 66, Cécile BARNEZET 06 81 30 34 53, Laure BAUDOUIN 06 30 86 12 11**



## MATINALE HORMÈSE LE DIMANCHE 20 AOÛT

Atelier pratique de 2h pour appréhender l'immersion en eau froide.

Après un réveil corporel, une préparation progressive par des mouvements et la respiration, chacun est prêt pour une immersion dans l'eau froide, accompagné individuellement par Delphine, coach Liferforce certifiée.

Accessible à tous les âges, tous les corps et sans prérequis.

Les bénéfices physiologiques et psychologiques sont nombreux ; on trouve désormais de nombreux écrits scientifiques à ce sujet.

Pour ne donner que quelques exemples : - meilleure gestion du stress ;

- diminution de l'inflammation ;
- amélioration des cycles de sommeil ;
- transformation des graisses blanches en graisses brunes ;
- amélioration de tout le système cardiovasculaire ;
- diminution des troubles dépressifs ;
- regain d'énergie immédiat.

Le froid est une des portes d'entrée de l'hormèse qui va permettre de renforcer le corps naturellement.

L'hormèse se définit comme une sollicitation de votre organisme qui ne dépasse pas votre capacité adaptative suivie d'un temps de repos suffisant qui amène à une amélioration des fonctions biologiques.

Une expérience vitalité autant qu'un petit défi qui vous permettra d'en surmonter d'autres !

**Réservation obligatoire au 06 60 02 53 46 - places limitées**

## PETITES annonces

### PETITES ANNONCES

Je recherche un appartement ou une maison avec deux pièces au minimum, idéalement sur la commune de St Pierre d'entremont, puis en second sur Entremont le Vieux et Saint Pierre de Chartreuse. **Contact : 06 50 82 56 34.** Merci.

## Une activité récréative ayant de lourdes conséquences sur la vie de la rivière

Bien que les barrages soient éphémères parce qu'ils sont détruits lors des crues de la rivière, leur impact est important, surtout en période estivale, quand le niveau de l'eau est au plus bas.

Libellules, éphémères, écrevisses, amphibiens, poissons... subissent les conséquences de cette activité désormais incontournable.

Les acteurs de l'eau sont unanimes, cette activité participe à la dégradation de la richesse écologique des cours d'eau.

Nos rivières sont fragiles, respectons-les !  
Les milieux aquatiques sont indispensables.  
Prenons soin d'eux, même en vacances !

- Ne pas construire de barrages en galets ni modifier la morphologie du cours d'eau
- Privilégier l'ombre, le t-shirt anti UV, plutôt que la crème solaire
- Choisir des crèmes ou des produits d'hygiène éco-compatibles
- Faire attention à la consommation en eau dans notre quotidien
- Éviter la randonnée aquatique et le piétinement dans l'eau
- Ne pas jeter de mégots ni de déchets
- Être attentif pour ne pas déranger la faune sauvage (et surveiller les compagnons à quatre pattes...)
- Serpent dans l'eau ? Ne pas paniquer : les couleuvres sont inoffensives et leur destruction est interdite. Les vipères ne vont pas dans l'eau.

Document réalisé par la FRAPNA 07

Illustrations : © Fédération de pêche 05



© FRAPNA 07 - ne pas jeter

# LES BARRAGES EN GALETS FAUSSE BONNE IDÉE !



Quand l'écoulement de la rivière est ralenti, l'eau se réchauffe.

À l'échelle d'un barrage en galets, l'impact est négligeable, mais en multipliant ces ouvrages sur la rivière, l'augmentation de la température devient significative.

Cependant, de nombreuses espèces aquatiques préfèrent l'eau fraîche. La truite fario, par exemple, ne supporte pas des températures supérieures à 22°C.

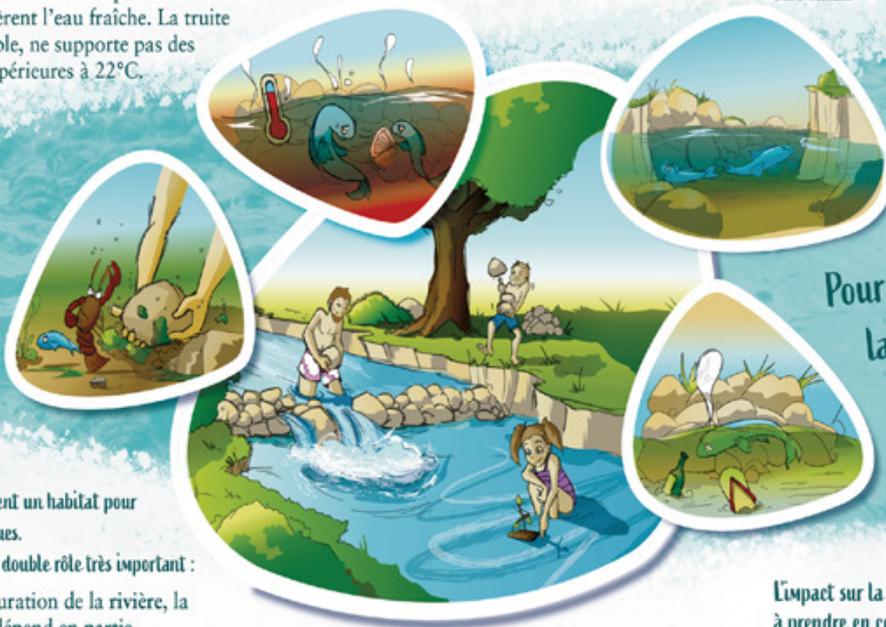
Plus l'eau est chaude, moins elle contient d'oxygène, ce qui peut contribuer à une asphyxie du milieu.

Les barrages entravent également la bonne circulation de des espèces aquatiques. Elles ont besoin de se déplacer pour se nourrir, se reproduire ou se reposer.

En période estivale, les poissons se réfugient en amont des cours d'eau.

Ils y trouvent des zones plus fraîches, ou des zones plus profondes pendant la période d'étiage (faible niveau d'eau).

Leur interdire l'accès à ces zones peut leur être fatal.



Les galets représentent un habitat pour les insectes aquatiques.

Ces derniers ont un double rôle très important :

- Dans l'autoépuration de la rivière, la qualité de l'eau dépend en partie de leur activité ;
- Parce qu'ils sont à la base de la chaîne alimentaire de la rivière.

En piétinant et en brassant les galets, nous perturbons ces espèces et l'écosystème.

Les édifices faussent les données transmises par des sondes disséminées sur les cours d'eau. Cela peut avoir des conséquences sur les décisions prises pour la gestion de l'eau.

Pour préserver la rivière, laissons-la couler !

L'impact sur la santé humaine est également à prendre en compte

Se baigner dans une eau stagnante et réchauffée dans laquelle les bactéries se développent plus rapidement présente des risques pour les personnes sensibles.

**SAMEDI 5 AOÛT À 21 h**  
**LE PROCESSUS DE PAIX**

De Ilan Klipper  
Avec Camille Chamoux, Damien Bonnard, Jeanne Balibar  
**France 2023 Durée 1h32**

Label : Les Coups de cœur de Cinébus



Quand on s'aime mais qu'on ne se supporte plus, qu'est-ce qu'on fait ? Marie et Simon sont profondément amoureux, malgré les disputes constantes dans leur vie de couple. Pour ne pas se séparer, ils se lancent dans une aventure un peu folle : établir une liste de règles qu'ils devront suivre coûte que coûte. Ils l'appellent la charte Universelle des droits du couple.



**SAMEDI 12 AOÛT À 21 h**

**FIFI**  
De Jeanne Aslan, Paul Saintillan  
Avec Céleste Brunnquell, Quentin Dolmaire, Ilan Schermann  
**France 2023 Durée 1h48**

Label : Les Découvertes de Cinébus



Nancy, début de l'été... et Sophie, dite Fifi, 15 ans, est coincée dans son HLM dans une ambiance familiale chaotique. Quand elle croise par hasard son ancienne amie Jade, sur le point de partir en vacances, Fifi prend en douce les clefs de sa jolie maison du centre-ville désertée pour l'été. Alors qu'elle s'installe, elle tombe sur Stéphane, 23 ans, le frère aîné de Jade, rentré de manière inattendue. Au lieu de la chasser, Stéphane lui laisse porte ouverte et l'autorise à venir se réfugier là quand elle veut...



**SAMEDI 19 AOÛT À 21 h**

**MAGNIFICAT**  
De Virginie Sauveur  
Avec Karin Viard, François Berléand, Maxime Bergeron  
**France 2023 Durée 1h37**

D'après le roman *Des femmes en noir* d'Anne-Isabelle Lacassagne.

À la mort d'un prêtre, la chancelière du diocèse découvre abasourdie qu'il s'agissait d'une femme ! Contre l'avis de son évêque qui souhaite étouffer l'affaire, elle mène l'enquête pour comprendre comment et avec quelles complicités une telle imposture a été possible...



**SAMEDI 26 AOÛT À 21 h**

**L'IMPROBABLE VOYAGE D'HAROLD FRY (VOST)**  
De Hettie MacDonald  
Avec Jim Broadbent, Penelope Wilton, Linda Bassett  
**Grande-Bretagne 2023 Durée 1h48** Version originale sous-titrée

Label : Les Découvertes de Cinébus



« Je vais marcher, et tu vivras. » Tout juste retraité, Harold Fry mène une vie maussade aux côtés de sa femme Maureen. Lorsqu'il apprend que sa vieille amie Queenie est mourante, il sort de chez lui bouleversé pour lui poster une lettre... mais il décide de continuer à marcher pour se rendre à son chevet. Sa lettre en poche, il se lance alors dans un improbable périple de plus de 700km à travers l'Angleterre, avec l'intime conviction que son voyage maintiendra Queenie en vie. Au fil de rencontres inattendues et libératrices, Harold pourra-t-il se redonner une chance ?

D'après le livre éponyme « *La lettre qui allait changer le destin d'Harold Fry arriva le mardi . . .* » écrit par Rachel Joyce.



**SAMEDI 2 SEPTEMBRE À 20 h 30**

**LES ALGUES VERTES**  
De Pierre Jolivet  
Avec Céline Sallette, Nina Meurisse, Julie Ferrier  
**France 2023 Durée 1h47**

À la suite de morts suspectes, Inès Léraud, jeune journaliste, décide de s'installer en Bretagne pour enquêter sur le phénomène des algues vertes. À travers ses rencontres, elle découvre la fabrique du silence qui entoure ce désastre écologique et social. Face aux pressions, parviendra-t-elle à faire triompher la vérité ?



**LES JEUNES DE CHARTREUSE FONT LEUR CINÉMA !**

**2 DOCUMENTAIRES NATURE  
EN PRÉSENCE DE LEURS AUTEURS :**

**Lilian VEBER**  
de St-Pierre-d'Entremont

**Manon KOLE**  
de St-Christophe-La-Grotte

**PROJECTION  
DÉBAT**

**PARTICIPATION  
LIBRE**

Alexandre Lilian Mateo  
BAUDOUX VEBER MICHIEU

F A C E

À

E A C F



LA PORTE ÉTAIT  
**OUVERTE**

**VENDREDI 18 AOÛT  
20 H 30 SALLE NOTRE-DAME  
ST PIERRE D'ENTREMONT**