

**SAINT  
QUENTIN  
EN YVELINES**

Terre d'innovations

# L'échappée belle



Producteurs locaux  
Ateliers  
Spectacle  
Food trucks...

**Dimanche 26 juin 2022**

**10h - 18h à La Commanderie**

**PROGRAMME**

LA —  
COM—  
MAN—  
DERIE ✨



Après le succès de sa première édition, L'Échappée belle reprend ses quartiers à La Commanderie le 26 juin de 10 h à 18h. Évadez-vous le temps d'une journée pour prendre soin de vous, des autres et de la planète.

Au programme de ce second rendez-vous convivial, informatif et participatif : un marché de producteurs locaux, des ateliers pour tous, des performances, des espaces dédiés à l'agriculture locale, ainsi que des informations sur des actions simples et concrètes pour préserver notre environnement.

Manège à propulsion parentale, concert, food trucks, transats et parasols garantissent à tous un bon moment !

# UN MARCHÉ DE PRODUCTEURS LOCAUX

## LES EXPOSANTS

- **Prends ton cabas Simone**  
Épicerie itinérante
- **Brasserie La Voisine**
- **Isalex'cendre**  
Lessive naturelle
- **Matthieu - Fleurage Ferme de Grignon**  
Artisan boulanger
- **Ferme de Champgarnier**  
Volailles, œufs
- **Les gourmandises de Mamounette**  
Confitures
- **Les ruchers des Yvelines**  
Miel et dérivés
- **Lyia S**  
Cosmétiques naturels et bio
- **Jenny Boniton**  
Pâtisseries
- **Épi voilà et l'AMAP des Racines et des Graines**
- **La ferme école Graines d'avenir**  
Maraîcher

## SORTEZ VOS PANIERS, TOTE-BAGS ET FAITES VOS COURSES !

Régalez-vous des produits alimentaires que des producteurs de Saint-Quentin-en-Yvelines et de ses environs vous proposent : légumes, fruits, miel, volailles, bières, confitures, produits boulangers et pâtisseries.

Vous trouverez également de la lessive écologique et artisanale à base de cendres, des plants d'herbes aromatiques et des cosmétiques naturels et bios.



# CONCERT & SPECTACLE...



## LILI SO FAR

Concert

De 12h30 à 14h

LILI SO FAR, c'est Sophie, Franck et Jean-Bernard, respectivement autrice-compositrice, guitariste et percussionniste qui avec des textes portés par des mélodies entêtantes vous entraineront dans la douce, et pourtant troublante, spirale d'un univers pop-folk en clair-obscur dès la première écoute !



© Fred Hamlin

## NOUVEAU NUAGE

Performance dansée

Avec L'Association Uncanny

À la façon des nuages qui parcourent le ciel, **NOUVEAU NUAGE** est une danse nomade qui souhaite agir comme un révélateur de paysages ordinaires pour redonner à nos espaces quotidiens un peu d'éclat et de brillance. Un moment pour prendre le temps de lever les yeux sur ce qui nous entoure, pour contempler, se laisser surprendre et s'installer quelques minutes.



© Cécile Cherdel / Asso. Uncanny



# .... ET AUSSI



## WHERE THE TIDES EBB AND FLOW

### Installation

De *Pedro Marzorati*

Découvrez la mare de La Commanderie transformée par l'œuvre *Where the Tides Ebb and Flow (Au flux et reflux des marées)* de **Pedro Marzorati** !

Cette installation de land-art, notamment exposée dans le cadre de la COP21 Paris 2015, illustre le thème de la montée des eaux suite au réchauffement de la planète.



© SITY / B. Hug



© Dominique Dasse

## PEINTURE EN DIRECT

Avec *Titi from Paris*

Pas de spray aérosol pour l'Échappée belle ! Mais... le Street-art, ce n'est pas uniquement la réalisation de fresques à la bombe !

Découvrez le travail de **Titi from Paris**, peintre et street artiste, qui créera en direct une grande peinture aux pinceaux sur la relation de l'Homme à la planète.

## LE PETIT MANÈGE ÉCOLOGIQUE

Manège à propulsion parentale

À partir de 11h30

Le **Petit manège écologique** est une création unique qui fonctionne sans électricité. Pour le plaisir de vos enfants, il vous faudra pédaler sur un vélo pour le faire tourner. N'hésitez pas, prenez votre tour sur ce joli manège coloré !



© Blanger Organisation

## LA MINI-FERME PÉDAGOGIQUE

Toute la journée

Avec *la Bergerie de Saint-Arnoult-en-Yvelines*

La Bergerie travaille avec des animaux issus de sauvetages et souhaite sensibiliser le public au respect de la nature et des animaux. Leurs gentils compagnons attendent petits et grands dans la coulée verte. Diplôme du petit fermier pour les enfants !

# DES ATELIERS POUR TOUS

(enfants, adultes ou en famille)



## MASSAGE PARENTS-ENFANTS !

Avec Julie Rottier - Mamamassage

À 10h15 de 0 à 5 ans

À 11h30 de 5 à 10 ans

Durée 1h • Duo parent/enfant



© Hélène Antonelli

Partagez à travers le toucher-massage un vrai moment de tendresse avec votre enfant en découvrant différentes techniques pour l'apaiser, le soulager, et le détendre au quotidien.

## DANSE LIBRE !

Avec Christelle Lestic - Association Souffle de vie

À 10h30

Durée 2h • Adulte

La danse libre et biodynamique permet de réaccorder le corps, de réveiller son énergie vitale. Elle propose un espace de liberté pour s'abandonner au plaisir de danser dans la joie et la spontanéité et le partage avec le groupe.

*Atelier ouvert à tous, pas besoin de technique particulière, juste aimer danser*

## YOGA AÉRIEN SUSPENDU

Avec Laurence Jardin - Compagnie Retouramont

À 11h00, 14h00 et 16h15

Durée 1h15 • Adulte

Le corps et l'esprit en apesanteur, retrouvez votre âme d'enfant et libérez vos tensions dans un esprit de bienveillance dans un hamac suspendu.

Un lâché prise autant physique que psychique et une détente sans aucune compression articulaire.



© Retouramont

## À LA POURSUITE DES GRAINES !

Proposé par La Commanderie - Atelier des sciences

À 11h30 et 14h30

Durée 1h • En famille dès 8 ans

Les plantes rampent, flottent, s'accrochent, volent, sont transportées... Elles ont tellement vagabondé qu'elles se sont perdues et retrouvées enfermées.

Boussole à la main, boîtes à loupe et énigmes vous attendent pour un jeu de piste à travers la Coulée verte afin de découvrir la formidable histoire des plantes vagabondes.



## DESSINER À L'ENCRE VÉGÉTALE !

Avec *Micheline Martin* - Ass. *Communherbe*

**À 13h45**

*Durée 1h30 • De 5 à 7 ans*



© Shutterstock

Les enfants apprennent à fabriquer des encres végétales à partir de légumes et de plantes courantes. Puis, ils s'exprimeront librement en réalisant la peinture, le dessin ou l'illustration de leur choix grâce à ces teintes empreintes de couleurs et de saisonnalité qu'ils pourront rapporter à la maison !

## ÉCLAIRCIES

*Massages guidés avec l'association Uncanny*

**À 14h**

*Durée 1h • Parents/enfants dès 8 ans*

Les Éclaircies sont une pratique du massage accessible à tous. Elles sont un temps pour aller vers le bien-être pensé comme une parenthèse que l'on s'accorde pour se recentrer sur son corps, pour percevoir les sensations qui le parcourent.

Rendez-vous pour une séance de massage guidé où chacun sera masseur et massé.

## ART THÉRAPIE

Avec *Kalimat*

**À 16h**

*Durée 1h30 • En famille dès 6 ans*

**Mathieu Marie-Eugénie** alias *Kalimat* est à la fois artiste et thérapeute.

À l'écoute de vos émotions, il vous propose un atelier sur la Communication Non Violente, un espace parents-enfants pour jouer et transmettre sécurité, empathie et clarté en famille.

## PRENDRE SOIN DE SOI AVEC LES HUILES ESSENTIELLES !

Avec *Micheline Martin*

Ass. *Communherbe*

**À 16h**

*Durée 2h • Adultes*



© Shutterstock

Cet atelier vous donne toutes les informations nécessaires pour utiliser les huiles essentielles en toute sécurité avec la présentation d'une trousse aromatique de base à avoir chez soi.

Vous pourrez prendre soin de vous en repartant avec une réalisation fabriquée pendant l'atelier.

## RECYCL'ART

*Proposé par La Commanderie - Arts Visuel*

**À 16h30**

*Durée 1h30 • De 8 à 12 ans*

Ne jetez pas vos déchets, il est temps de se mettre au recycl'art ! N'hésitez pas à sélectionner et apporter sacs en papier, cartonnettes, emballages de bonbon, pour les transformer de façon ludique et créative.

Une métamorphose pour regarder les détritrus autrement !

### TOUS LES ATELIERS SONT SUR RÉSERVATION

[la-commanderie@sqy.fr](mailto:la-commanderie@sqy.fr) - 01 39 44 54 00

[kiosq.sqy.fr](http://kiosq.sqy.fr)

#### TARIFS :

Habitant de SQY : 2€ - 3€ / Hors SQY : 3€ - 4€

# DES ESPACES D'INFORMATIONS ET DE SENSIBILISATION

Tout public

Depuis plus de 15 ans, l'agglomération de Saint-Quentin-en-Yvelines s'est engagée dans la voie du Développement durable et ses services accompagnent les habitants au quotidien.

## OBJECTIFS ZÉRO DÉCHET

Avec Institut de Promotion de la Santé (IPS), service santé de SQY et l'association E-graines

L'IPS propose des services gratuits pour les habitants (check-up santé, sport sur ordonnance, programme de soutien ENTR'AIDANTS et beaucoup d'autres).

### ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET DÉFI ZÉRO DÉCHETS

Retrouvez des animations dynamiques autour de l'équilibre et de la sécurité alimentaires proposées sur le stand :

#### QUIZ'INN

Tout au long de la journée

Testez vos connaissances et découvrez comment améliorer votre équilibre alimentaire avec le jeu Quiz'Inn.



#### TOUT DOIT DISPARAÎTRE !

De 10h à 12h et de 14h à 16h

Apportez vos propres déchets afin de connaître leurs alternatives écologiques.

#### FABRICATION DE TAWASHI

De 12h à 14h et de 16h à 18h

Fabriquez, à partir de matériaux de récupération, des éponges « Tawashi » écologiques, lavables et ultra résistantes !

Avec le service déchets et propreté urbaine, pôle prévention des déchets et valorisation

### LES CONSIGNES DE TRI ÉVOLUENT !

Tout au long de la journée

Venez tester vos connaissances en la matière. Informez-vous sur la réduction des déchets à travers le compostage.

### BALADE NATURE EN VILLE DANS LA COULÉE VERTE

À 11h

Tout public, dès 12 ans

Avec Antoine Kaniewski et Geoffrey Pourtie

De l'arbre en ville, véritable emblème de la nature à la gestion écologique des espaces verts, repartez avec tous les conseils pour protéger, restaurer et améliorer la biodiversité.



© SQY / C. Laurig





## NATURE ET AGRICULTURE EN VILLE

Le service du Développement Durable propose des animations pour tous autour de l'agriculture locale et des circuits courts afin de les promouvoir auprès des habitants de SQY.

## LA CONDUITE DE TROUPEAUX

Démonstration

À 11h, 14h et 16h

Avec *La Graine Sauvage*



© Shutterstock

Rencontrez les bergers de **La Graine Sauvage** qui ont développé une activité de pâturage de moutons pour entretenir certains espaces verts de SQY. Ils vous feront découvrir les techniques de la conduite de troupeaux et le travail de précision réalisé par leur chienne border collie.

## L'AGRICULTURE À SQY

Exposition

Toute la journée

À travers une exposition sur les producteurs en circuits courts de SQY et de nombreux supports d'informations, découvrez toutes nos astuces pour manger sain et local !

## AUTOUR DE LA LAINE

Toute la journée

Avec *La ferme du Bel Air*

**La ferme du Bel Air**, ferme pédagogique à Villiers-le-Bâcle, propose aux enfants d'être initiés aux différentes étapes du travail de la laine (de la tonte des moutons au filage ou au feutrage) et de s'adonner à la création de bijoux en laine.

## MOBILITÉS DURABLES

SQY propose un bouquet de services en matière de mobilité : vélos, trottinettes, transports en commun, voitures, profitez des conseils personnalisés de la direction des mobilités pour vos déplacements du quotidien....

Découvrez notamment les nombreux services proposés par de la Vélostation de SQY et faites graver votre vélo contre le vol.



© SQY / G. Robin

# DES RENCONTRES



© Thibault Aïtze

## TOUT UN MONDE : COMMENT J'AI CHANGÉ DE REGARD SUR MON MODE DE VIE !

Avec *Émilie Saitas*, bédéiste

À 11h30

Durée 1h - Tout public, dès 12 ans

Émilie Saitas, autrice de l'album graphique *L'arbre de mon père*, s'est invitée chez des inconnus pour tester leur manière de vivre.

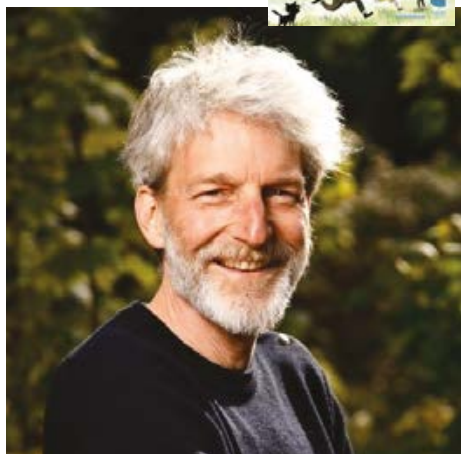
Assistez à la présentation de son prochain ouvrage sur les nouveaux habitats qui ne manquent pas d'idées pour prendre soin de la nature et faire face aux enjeux écologiques et climatiques !

## RENCONTRE AVEC LES AGRICULTEURS DU TERRITOIRE

De 14h à 18h

Tout public, dès 12 ans

Céréaliers, maraichers, arboriculteurs, éleveurs, apiculteurs interviennent sur les espaces agricoles de SQY qui occupent près d'un quart de l'agglomération. Ils travaillent juste à côté de chez vous, mais ne sont pas toujours bien connus des habitants.



© Bruno Lévy

## TOUTES LES BÊTISES SUR LA NATURE...

Avec *François Lasserre*, entomologiste, auteur

À 15h et 16h15

Durée 45mn - Tout public, dès 9 ans

Infox sur la nature ! Les frelons seraient dangereux ? Les abeilles des ruches utiles pour la biodiversité ? Les araignées piquantes ? Les moustiques attirés par la lumière ?

Hum... Pour mettre fin à mille et une idées reçues qui circulent depuis la nuit des temps dans les familles, aiguisez votre esprit critique et changez de regard sur le monde vivant.



© SQY / C. Laure

Profitez de ce temps de rencontre privilégié pour échanger avec eux sur leur métier, leur quotidien, leurs pratiques, leurs contraintes, leurs projets.

# DES FOOD TRUCKS HEALTHY



© SDY / C. Lauré

Profitez d'une pause gourmande et découvrez les différentes propositions de nos deux food trucks présents.

---

## LES VOISINETTES

Gourmandises 100 % végétales. Ludovic vous propose sa cuisine à base de fruits et de légumes de saison (tartines, mini-brochettes, mini-cakes, bouchées salées et sucrées...)

---

## CALIFORNIA JO

Un food truck dont la cuisine est inspirée par sept années passées à San-Francisco ! Jo vous propose des burgers, des wraps et des desserts avec des produits de saison !



# PROCHAINEMENT À LA COMMANDERIE :

**Les jeudis 7, 14, 21, 28 juillet à 22h**  
**Les jeudis 18 et 25 août à 21h**

## CINÉ PLEIN AIR

Gratuit, entrée libre

Venez voir (ou revoir) des films cultes sur écran géant dans un cadre bucolique et une véritable ambiance de cinéma. Programme sur le site de La Commanderie. Possibilité de se restaurer auprès des food trucks présents à chaque séance.

**Le 9 juillet à 16h**

## OH ! LA LA

*De Bernard Friot et Hervé Tullet*

Spectacle mêlant art plastique, poésie et marionnettes.

*Dès 4 ans Gratuit, sur réservation*

**Du 18 au 21 juillet**

## C'EST LES VACANCES !

Stage pour les jeunes

### LA RONDE DES ARTS PLASTIQUES

*Avec Titi from Paris*

Quatre jours pour tout tester et exprimer sa créativité sur la thématique du portrait.

*De 8 à 12 ans*

### MENONS L'ENQUÊTE

*Avec un médiateur de Sciencis*

Avec des expériences, des observations et une sortie, vous avez quatre jours pour entrer dans la peau d'un chercheur.

*De 12 à 14 ans*

*Tarifs : 30€ (SQY) / 40€ (hors SQY) - Sur réservation*

**Du 25 au 29 juillet de 10h à 16h**

## DANSE ET ARCHITECTURE

*Avec Fabrice Guillot, chorégraphique Cie Retouramont*

Fabrice Guillot vous invite à inventer une chorégraphie qui s'empare de l'architecture de La Commanderie avec une danse d'escaliers, des suspensions sur les murs et des ombres projetées sur les façades.

*Dès 10 ans*

*Tarifs : 35€ (SQY) / 48€ (hors SQY) - Sur réservation*

REJOIGNEZ-NOUS SUR :

 @lacommanderie\_sq

 kioSQ - Toutes vos sorties à SQY

LA  
COM-  
MAN-  
DERIE ✨

Route de Dampierre,  
CD 58, 78990 Élancourt

## RÉSERVATION :

la-commanderie@sqy.fr

ou 01 39 44 54 00

ou sur place du mardi au vendredi  
de 13h30 à 18h

et les jours de manifestations

kiosq.sqy.fr

lacommanderie.sqy.fr