



# L'organisme de formation Je Bâtis Ma Maison vous présente la formation « Eco Construction Autonome »

Comment réaliser votre projet de construction de maison écologique de A à Z, en accord avec l'environnement et qui tende vers l'autonomie



Projet de Marcoux en 3D



Projet réalisé en 2021

***Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de concevoir une maison avec des matériaux naturels. Elle permet de réduire de manière drastique le temps de conception et rassemble en un endroit des informations qualitatives données par plus de 20 experts reconnus.***

## Prérequis

Cette formation est ouverte à toute personne sachant utiliser un ordinateur

## Objectifs de la formation :

Cette formation fera surgir les objectifs pédagogiques suivants :

- Connaître les différents matériaux et techniques de construction écologique
- Gérer les ressources humaines et matérielles d'un chantier
- Planifier et estimer le budget d'une construction

## Durée totale : 50 h en E-learning

*E-learning* : 30h de formation distanciée asynchrone

*Accompagnement* : 20 h d'accompagnement individuel

## Méthode pédagogique :

La formation est donnée sous forme d'un module par thématique. Chaque module est constitué de vidéos en méthode pédagogie participative, magistrale pour les parties plus théoriques ainsi que des exercices. Un qcm à vocation pédagogique et une synthèse sous forme de Pdf viendront clôturer le module

## Validation :

- Tout au long de la formation, l'apprenant devra répondre à un QCM à valeur pédagogique
- Evaluation à chaud de la formation visant à recueillir le niveau de satisfaction des participants.
- Evaluation à froid 2 mois après la fin de la formation.

L'apprenant recevra une attestation de fin de formation

## Sur quoi porte cette formation ?

Si vous voulez réaliser votre projet de conception maison vous-même, vous trouverez ci-dessous la marche à suivre exacte, en mode pas à pas. J'ai créé un programme complet qui regroupe non seulement tout ce que j'ai pu apprendre pendant ces dernières années mais aussi toute l'expertise de 14 professionnels du bâtiment écologique à travers des modules qui se complètent les uns les autres, dans un ordre bien précis...



## STARTER (22')

Imaginez si vous pouviez ...

- Créer facilement des espaces de vie chaleureux qui **correspondent à tous vos besoins**
- Habiter dans un lieu flambant neuf **où il fait bon vivre**
- Profiter d'un **confort optimal** en ne vous souciant plus de vos factures d'électricité
- Vivre dans une **maison sur mesure** avec un design adapté
- Vous **sentir apaisé** dans un lieu où vous pourrez (vraiment) **vous ressourcer**
- **Et pourquoi pas, utiliser ce nouvel habitat comme gîte pour générer des revenus ?**

Oui ... Tout ça est possible !

Je vous explique toutes ces pépites dans "Eco-Conception Autonome"

Pour que vous puissiez partir d'une feuille entièrement blanche jusqu'à l'achèvement de votre maison, je vous propose une feuille de route claire à suivre en 5 étapes clés pour concevoir votre maison sur mesure



## POSER LES BONNES BASES

- Comment réaliser votre plan intérieur comme un pro en partant de zéro (et totalement optimisé pour répondre à tous les besoins de votre famille)
- Comment optimiser toute la thermie de votre habitat pour ressentir cet effet "bien-être" partout dans votre maison
- Comment reconnaître le terrain idéal et bâtir votre havre de paix au meilleur endroit
- Quels principes mettre en place pour vous assurer que votre maison tende vers l'autonomie énergétique (sans avoir à investir des sommes folles, au contraire)
- Comment travailler efficacement avec un architecte tout au long de votre projet (et tout ce qu'il faut réaliser pour réussir sa phase de conception)

**Architecture d'intérieur (44')** Module animé par Audrey Scotto – Architecte d'intérieur

Établir le plan intérieur qui réponde au moindre de vos besoins.

[\(Extrait du module\)](#)

Vous dessinerez les contours de chaque pièce en y incorporant vos besoins et ceux de votre famille sur le court, moyen et long terme (sans utiliser aucun logiciel).

## Permaculture (2h23') Module animé par Benjamin Jayr - Permaculteur

**Créer un projet qui tende vers l'autonomie énergétique.**

[\(Extrait du module\)](#)

Vous débuterez le travail d'autonomie énergétique en implantant votre maison de façon idéale sur votre terrain et en intégrant dans votre projet tous les systèmes naturels pour réduire vos factures d'eau et d'électricité.

## Etude des sols (1h21') Module animé par Dorian Espouy – Ingénieur géotechnique

**Choisir le meilleur terrain pour votre projet**

[\(Extrait du module\)](#)

Vous découvrirez comment éviter de tomber dans un piège catastrophique qui pourrait endommager gravement toute la structure de votre maison (et au contraire concevoir une assise solide pour votre bâtiment). Un chapitre est consacré à la construction en zone radon.

## Architecture (1h59) Module animé par Benoît Grimaud – Architecte

**Apprendre à créer un cercle vertueux avec votre architecte**

[\(Extrait du module\)](#)

Vous apprendrez comment travailler en tandem avec un architecte et ce que ce chef d'orchestre va pouvoir vous apporter durant toute votre phase de conception (et comment vous allez pouvoir générer de grosses économies en vous focalisant sur des tâches bien spécifiques).

## Etude thermique du bâtiment (2h00') Module animé par Jean-Paul Ouana – Thermicien

**Assurer une inertie thermique parfaite (en pensant à tout)**

[\(Extrait du module\)](#)

Vous découvrirez pourquoi faire appel à un thermicien durant votre conception est une étape capitale qui vous évitera probablement à la fois une grosse perte de temps et d'argent lors de votre phase de construction

- **À la fin de cette étape, vous aurez dessiné un plan intérieur efficace, défini le cahier des charges de votre terrain idéal et intégré des principes clés d'éco-conception (pour tendre vers l'autonomie et créer les bases d'un espace sain)**



## CHOISIR VOTRE TYPE DE MAISON

- Comment être sûr de faire le meilleur choix en terme de type de construction ?
- Les 3 critères essentiels à prendre en compte pour réaliser une maison sur mesure qui vous corresponde à 100%
- Comment faire évoluer votre projet dans le bon sens en prenant les bons contacts dès cette étape ?

## Maison en ossature bois (59') Module animé par Jean-Luc Delafontaine – Formateur

**Une structure qui dispose d'un excellent bilan écologique (entre autres)**

[\(Extrait du module\)](#)

Ce type de construction est simple et permet sans trop d'outillage, ni de mains-d'œuvre spécialisées de mettre la maison en hors d'eau/hors d'air en moins d'un mois pour la plupart des chantiers. De plus, le bois sera bien souvent une ressource locale.

## Maison en bois, terre et paille (2h26') Module animé par E. & M. Philioppo – Association LESA

**Tout savoir sur l'un des types de construction les plus en vogue**

[\(Extrait du module\)](#)

Bien loin de l'image de la maison des trois petits cochons, la maison avec isolation paille présente de véritables atouts écologiques. Elle est aussi très confortable et économique.

Pour couronner le tout, la barbotine en terre offrira une inertie incroyable au bâtiment.

## Méthode GREB (45') Module animé par Jean-Baptiste Thévard – Expert de la construction paille

### La technique qui vient tout droit des terres froides du Québec

[\(Extrait du module\)](#)

La technique GREB repose sur un principe de construction aussi simple que ludique et vous offre l'avantage de diviser le prix d'un mur isolé par trois par rapport à une maison plus classique.

## Container maritime (1h24') Module animé par Bastien Robin – Expert en construction container

### Une façon de concevoir une habitation ultra design et sur mesure

[\(Extrait du module\)](#)

Le container maritime recyclé permet des prouesses architecturales.

En quelques jours, votre bâtiment sera clos. Une fois les découpes de tôles faites, les techniques pour les postes de finitions seront identiques à ceux d'une construction classique et permettent de rendre la structure container totalement inaperçue.

## Maison Earthship (47') Module animé par Luc – Formateur construction Earthship

### Un type de construction qui dispose d'avantages indéniables

[\(Extrait du module\)](#)

Vous découvrirez tout ce qu'il faut savoir sur ce principe constructif encore trop peu répandu dans nos contrées et qui permet de construire des bâtiments autonomes à prix imbattable.

## Tiny house (57') Module animé par Jérôme Alixant – Architecte

### Un type d'habitation aussi petit qu'ultra malin

[Extrait du module\)](#)

Une tiny house dispose de sérieux atouts parmi lesquels :

- Une dimension réduite qui permet de vous familiariser aux différentes techniques
- Une étape de construction rapide associée à un coût réduit
- Possibilité d'avoir un lieu de vie durant votre chantier
- Possibilité de pouvoir louer cette Tiny house pour vous constituer une ressource financière non négligeable

## La terre sous toutes ses formes (1h10') Module animé par JAmélie Bouquard – Experte

### On vous explique tous les bienfaits de l'utilisation de la terre dans la construction de sa maison. [Extrait du module\)](#)

La terre est le complément idéal pour donner de l'inertie dans la maison en ossature bois et joue un rôle essentiel dans la régulation de l'humidité. On va d'abord voir où chercher cette terre, l'analyser et enfin voir les différents usages qu'on pourrait en faire.

- **À la fin de cette étape, vous saurez quel type de construction correspondra à vos attentes et vous intégrerez tous ces éléments dans votre phase de conception pour faire avancer votre projet efficacement**

## 3 SELECTIONNER VOS MATERIAUX

- Le mécanisme aussi simple qu'efficace pour trouver chacun de vos matériaux depuis les fondations jusqu'aux finitions
- Les techniques précises à utiliser passées au peigne fin pour créer une maison saine en accord avec l'environnement
- Comment optimiser votre budget facilement (et même réaliser de grosses économies avec des astuces pratiques à mettre en place à différents niveaux)

## Fondation en Techno-Pieux (45') Module animé par Benjamin Martinez – Installateur techno-pieux

### Un type de fondations qui s'adapte à tous les terrains

[\(Extrait du module\)](#)

Vous découvrirez comment asseoir vos fondations sur n'importe quel type de sol grâce à cette technique rapide (2 à 3 jours), qui ne demande aucun temps de séchage et aucune excavation du sol. C'est la méthode idéale pour un terrain en pente soumis à de nombreux aléas.

### Hors d'Eau Hors d'Air : HEHA (2h51') Module animé par Renaud Ruiz – Expert matériaux

#### Comment mettre votre maison hors d'eau hors d'air ?

[\(Extrait du module\)](#)

Vous découvrirez comment mettre en place une phase de 1er œuvre en accord avec l'environnement. Cela comprend notamment la dalle avec toutes les alternatives au béton, l'élévation des murs porteurs et le contreventement, la pose de la charpente, le Sarking, la pose d'un EPDM et les huisseries.

### Second œuvre (2h21') Module animé par Renaud Ruiz – Expert matériaux

#### Le 2nd œuvre en long, en large et en travers

[\(Extrait du module\)](#)

Vous passerez en revue les méthodes écologiques pour réussir votre second œuvre de A à Z.

Vous parcourrez les thématiques de cloisonnage intérieur, la pose d'escalier(s), l'isolation des parois de l'intérieur (avec toutes les alternatives écologiques à base de chaux et d'argile).

Vous poursuivrez avec les finitions extérieures : bardage, crépi et couverture des terrasses.

### Réseaux hydro, électrique et VMC (2h23') Module animé par les experts :J-B Brehon et A.

#### Comment installer facilement vos réseaux hydro, électriques + VMC ?

[\(Extrait du module\)](#)

Vous allez découvrir comment faire de cette étape redoutée une simple formalité grâce à un système ingénieux utilisé par des professionnels du bâtiment. Vous aurez même la possibilité d'être accompagné lors de votre futur chantier pour poser l'intégralité de vos réseaux hydro + électriques.

Vous apprendrez tout ce qu'il faut savoir sur les différents types de VMC (ventilation mécanisée contrôlée). On vous expliquera comment produire son électricité.

### Enduits et peinture naturels (1h46') Module animé par Gautier Assume – Artisan

#### Donnez à votre maison ce qu'il y a de mieux

[\(Extrait du module\)](#)

Comment choisir la meilleure couche décorative qui corresponde à vos besoins pour réaliser votre objectif de maison écologique. Vous apprendrez aussi comment fabriquer vous-mêmes vos propres peintures écologiques.

### Liège de sol (59') Module animé par Stéphane Sibret – Artisan

#### Les techniques pour obtenir des résultats de pros

[\(Extrait du module\)](#)

Vous découvrirez un revêtement de sol aux propriétés incroyables pour assurer une efficacité thermique imbattable. Sans oublier la technique de pose du parquet flottant.

- **À la fin de cette étape, vous aurez sélectionné la quasi-intégralité des matériaux de votre futur chantier, les techniques à employer ainsi que les différents achèvements intérieurs et extérieurs à mettre en place**



## CHOISIR LE BON MODE DE CONSTRUCTION

- Comment trouver le mode de construction qui vous convienne parfaitement en fonction de 12 critères passés au crible
- Comment rédiger un cahier des charges détaillé pour faire de votre projet un vrai succès
- Bonus : tous les conseils concrets pour préparer sereinement votre chantier et fluidifier toute votre logistique en amont (d'après le cas d'école de mon chantier sur 9 mois entièrement disséqué)

## Les modes constructifs (59') Module animé par Jean-Luc Delafontaine – Formateur

### Clé en main : comment vous allez pouvoir imposer tous vos choix

Grâce à cette formation, vous serez en mesure d'imposer tous vos choix de matériaux et de méthodes auprès de votre promoteur et artisans qui travailleront sur votre chantier en clé en main. Vous optimiserez ainsi le prix au mètre carré et obtiendrez une maison sur mesure qui vous correspond car vous l'aurez pensé en amont dans ses moindres détails. Vous ferez également des économies sur vos factures d'énergie pour les 30 prochaines années.

## Votre MOB en vrac, pré-Cut ou assemblés (53') Module animé par Renaud Ruiz – Expert

### 1er œuvre + reste à finir : un entre deux qui peut-être une bonne option [\(Extrait du module\)](#)

Cette méthode permet de recevoir votre maison livrée en gros œuvre clos et ainsi profiter de sa garantie décennale pour cette première étape. Les étapes qui vous attendent ensuite feront baisser drastiquement le coût de votre construction tout en minimisant les risques. Cerise sur le gâteau, c'est un mode de construction qui facilitera votre dossier de financement auprès de votre banquier.

## Les clés pour réussir un chantier participatif (1h09') Module animé par J-Luc Delafontaine

### Auto-construction : oui, c'est possible et comment le faire exactement [\(Extrait du module\)](#)

Vous découvrirez comment bien phaser chaque étape de votre chantier pour que tout se déroule selon vos plans initiaux. Je vous ferai un retour détaillé de mon expérience d'éco-constructeur et du quotidien sur mon chantier. Je vous expliquerai en détail le mécanisme que j'ai utilisé pour diminuer les risques dus aux aléas de la vie d'un chantier.

- **À la fin de cette étape, vous aurez affiné votre planning tout en ayant une idée claire des personnes qui pourront vous accompagner (grâce à mon carnet d'adresses et celui des experts qui animent les différents modules)**



## BUDGETISER ET FINANCER VOTRE PROJET

- Comment chiffrer l'intégralité de votre projet et calibrer parfaitement tous les postes de dépenses ?
- Comment financer votre futur sweet home intelligemment (en pensant à tout) ?
- Le processus complet pour bâtir un dossier de financement solide et attrayant (sans y passer des semaines)
- L'argument irrésistible à présenter à votre banquier pour qu'il accepte votre dossier bien plus facilement

## Budgétiser (37') Module animé par Jean-Luc Delafontaine – Formateur

### Budgétiser au plus près l'intégralité de votre projet

[\(Extrait du module\)](#)

Quantifiez de façon précise le coût global de votre projet et affinez votre analyse par poste de dépenses en utilisant les ressources partagées dans le module ainsi que les conseils pratiques.

## Financer (53') Module animé par Jean-Luc Delafontaine – Formateur

### Trouver la piste de financement qui vous convient le mieux

[\(Extrait du module\)](#)

Passer en revue les différentes pistes possibles en fonction de votre situation et de vos objectifs.

- À la fin de cette étape, vous aurez achevé l'intégralité de l'éco-conception de votre maison sur mesure et aurez toutes les clés pour commencer la phase de construction de la meilleure manière, lorsque vous le souhaitez

## BOITE A OUTILS (26')

- Tableurs
- Aide à la rédaction du permis de construire
- Programme de dessin SketchUp

## CONCLUSIONS

- Questionnaires d'évaluation

### Supports remis en fin de formation

La formation est gérée par une plateforme d'apprentissage et les PDF de synthèse des modules seront téléchargeables. L'accès est attribué pour une période de **3 ans** mais l'ensemble des modules devront être validés dans un laps de **6 mois**

### Encadrement :

Cette formation est dispensée par un formateur expérimenté

### Modalités et délais d'accès

Commande en ligne 7j/7 et 24h sur 24 sur le site [jebatismamaison.com](https://www.jebatismamaison.com) avec paiement sécurisé Stripe.  
Code d'accès envoyé automatiquement dès réception du paiement même si paiement étalé.  
Par téléphone au 06 60 12 83 11 ou via le formulaire de contact sur le site <https://www.jebatismamaison.com>

### Tarif :

Formule avec accompagnement 1.995 € Hors taxe (TVA non applicable Article 293 B du CG).

### Taux de satisfaction

Aucune information disponible à ce jour

### Taux d'interruption en cours de prestation

Aucune information disponible à ce jour

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Le centre de formation « Je Bâtis Ma Maison » tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder à la formation professionnelle continue. Nous mettons tout en œuvre dans la mesure du possible pour intégrer à nos programmes des personnes en situation de handicap en adaptant les modalités de nos formations conformément à la Loi du 11/02/2005 pour l'égalité des

## Contact :

droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées. Merci de contacter Jean-Luc Delafontaine, notre référent handicap pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

Jean-Luc Delafontaine +33 6 60 12 83 11 [jeanluc@jebatismamaison.com](mailto:jeanluc@jebatismamaison.com)

Pour plus d'informations, visitez notre site internet à l'adresse <https://www.jebatismamaison.com>

Siret : 8282027700016

NDA : 93040106904 délivré à Jean-Luc Delafontaine par le préfet de la région de Provence-Alpes-Côte d'Azur le 24/7/2023

