

FORMATION

RE 2020 : SAVOIR ÉVITER LES ÉCUEILS

DATES DE FORMATION :

18 et 19 juin 2024

OBJECTIFS

- Connaître les grandes lignes qui sous-tendent la RE 2020 et les aspects susceptibles de modifier les pratiques
- Être capable de concevoir ou co-concevoir les méthodes organisationnelles optimisant l'efficacité des acteurs amenés à collaborer.

CONTEXTE

Les textes de la prochaine réglementation énergétique et environnementale sont désormais publiés pour les bâtiments résidentiels. Si le calcul énergétique diffère peu de la réglementation RT 2012, il en est tout autrement du calcul du bilan carbone et d'une meilleure prise en compte du confort d'été qui risquent fort de bousculer les méthodes traditionnelles de conception en raison de l'interdépendance des choix à effectuer.

La période 2022 - 2025, au cours de laquelle les équipes de maîtrise d'œuvre s'accoutureront à cette réglementation, sera déterminante pour elles mais notamment pour les architectes dont l'exercice du métier pourra en ressortir grandir ou diminué.

La prise en compte des nouvelles performances conduit à envisager sans plus tarder l'approche de méthodes différentes, préalable indispensable à la détermination d'un coût réaliste des missions respectives entre concepteurs d'une part, et entre architecte et maître d'ouvrage d'autre part.

Éminemment pragmatique, la formation aborde à travers des exercices individuels et collectifs le processus de conception et son efficacité, depuis l'éventualité d'une mission jusqu'à l'achèvement des travaux.

En définitive, il s'agit de maîtriser les risques induits par cette nouvelle réglementation sans qu'aucune entité de maîtrise d'œuvre n'en fasse les frais.

Formation en présentiel :

A Reims (51)
Salle encore à définir

Salles et ateliers accessibles aux PMR.

Intervenants

ALLIER Jacques, Consultant en performance énergétique du bâtiment.

Public

Architectes et leurs collaborateurs, maîtres d'ouvrage, bureaux d'études, économistes, maîtres d'œuvre et acteurs du cadre bâti.

Pré-requis

Faire de la conception.

Durée

2 journées de 7 heures, soit 14 heures
| De 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30.

Contrôle des acquis

Contrôle permanent lors du déroulement de la formation et au cours d'exercice.

QCM en fin de la première journée

Note de satisfaction des sessions précédentes

Appréciation globale sur les précédentes sessions organisées par
CLASSE 4 : **9.8/10**

Date limite d'inscription—Contact

Chrystèle DJAROUN | 03-83-31-09-88
formations@envirobatgrandest.fr

RE 2020 : SAVOIR ÉVITER LES ÉCUEILS

JOUR 1

○ **Généralités et aspects énergétiques**

Objectif : Connaître les nouveautés de la RE 2020 par rapport à la réglementation précédente. En déceler les risques en vue d'anticiper les évolutions nécessaires des pratiques.

Les textes applicables.

Exigences énergétiques.

Zooms divers.

○ **Aspects environnementaux**

Objectif : Connaître plus spécifiquement les nouveaux indicateurs carbone d'une opération. En déceler les risques en vue d'anticiper les évolutions nécessaires des pratiques.

Généralités sur l'ACV.

ACV et RE 2020.

Zooms divers (Base INIES et FDES).

La Calcul ACV concrètement.

○ **Interrogations**

Objectif : Classifier les difficultés et risques générés par la RE 2020 susceptibles d'impacter les aspects organisationnels, économiques et contractuels des missions et conditions d'exercice de maîtrise d'œuvre.

Généralités.

Aspects organisationnels.

Aspects économiques.

Aspects contractuels.

○ **QCM de contrôle des acquis**

Contrôles individuels des acquis et restitution collective

JOUR 2

○ **Exigences et contrôles de la conformité des travaux**

Objectif : Connaître les obligations relatives au respect des exigences énergétiques et environnementales lors de l'achèvement des travaux pour déterminer les mesures adéquates à prendre... lors du DCE

Obligations et justificatifs à fournir à l'achèvement des travaux

Conditions nécessaires à une conformité réglementaire énergétique et environnementale (exercice)

Clauses techniques et administratives à incorporer dans les DCE

○ **Stratégie de projet du contrat signé au DCE**

Objectif : Savoir co-construire une méthodologie de conception pour satisfaire du premier coup aux obligations énergétiques et environnementales RE2020 dans une stratégie de projet.

Attestations à fournir lors du dépôt de permis de construire.

Éviter une remise en cause ultérieure de l'autorisation d'urbanisme ? (exercice).

Quelle stratégie de projet pour la conception jusqu'au DCE (exercice).

Pédagogie

Les plus de la formation

La formation répond en partie aux connaissances mentionnées sur le « référentiel des compétences attendues d'un architecte relatives à la performance énergétique et la qualité environnementale du cadre bâti ».

Différents documents contractuels appropriables par les architectes aux formats Word et Excel.

Méthodes pédagogiques

Acquisition de bases théoriques par présentations en vidéo-projection et mise en situation autour d'exercices destinée à mettre en évidence les interactions entre les acteurs et les difficultés potentielles.

Méthodes participatives visant à développer l'interactivité entre participants et formateur et entre participants.

Coût de la formation

Prise en charge selon critères, faire la demande auprès votre organisme.

Les repas ne sont pas compris, et sont à la charge de chaque participant.

COÛT TVA 20%	HT	TTC
Pédagogique	800 €	960 €
Annexe:	€	€
Global	800 €	960 €

Contact et informations

Chrystèle DJAROUN | 03-83-31-09-88

formations@envirobatgrandest.fr

www.envirobatgrandest.fr

Référent PSH : Chrystele DJAROUN

Organisme de formation

Envirobat Grand Est – ARCAD LQE – 62 rue de Metz – CS 83 333 – 54 014 Nancy

"déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44540438754 auprès du préfet de région GRAND EST"

Siret 50059848700014 – APE : 94 99Z – Association loi du 1er juillet 1901

FICHE D'INSCRIPTION FORMATION RE 2020 : SAVOIR EVITER LES ECUEILS

DU 18 au 19 juin 2024

ORGANISME

Raison sociale :

Adresse complète :

CP.....Ville.....

Téléphone : Courriel :

Activité : Effectifs :

N° Siret :

OPCO (Opérateur de compétence) :

PARTICIPANT

Civilité : Nom :

Prénom : Téléphone :

Qualification / Fonction dans l'entreprise :

Courriel au sein de l'organisme :

Régime alimentaire spécifique :

Niveau de connaissances par rapport à la thématique traitée sur une échelle de 1 (aucun) à 10 (expert) :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TARIFS	Montant HT	TVA 20%	Montant TTC
Frais pédagogiques	800 ,00€	160,00 €	960 ,00€
Frais annexes	0,00 €	0,00 €	0,00 €
Total	800 ,00€	160,00 €	960 ,00€

Je joins un chèque ou j'effectue un virement bancaire* de 960 € à cette inscription.

(* Coordonnées bancaires Envirobat Grand Est – ARCAD LOE transmis sur demande)

Date, cachet et signature

Le signataire reconnaît l'exactitude des informations indiquées ci-dessus

Un contrat de formation sera établi après inscription et versement du montant de la formation.

Annulation de l'inscription : Toute modification ou annulation de l'inscription devra être formulée par écrit au plus tard 5 jours avant le début de la formation. Toute annulation intervenant moins de 5 jours avant le début de la formation sera facturée d'un montant forfaitaire de 30% du coût total de la formation. Par ailleurs, tout stage commencé est dû dans son intégralité. En cas de dédit par l'employeur consécutif à un cas de force majeure justifié, Envirobat Grand Est – ARCAD LOE se réserve le droit de facturer 50% du montant total de la formation à titre d'indemnité forfaitaire.

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

1- Objet

Les présentes conditions générales s'appliquent à toutes les actions de formation organisées par Envirobat Grand Est – ARCAD LQE qui propose des formations à tous les acteurs du cadre bâti (maîtrise d'œuvre, maîtrise d'ouvrage, entreprises, bureaux d'études, ...) sur les thèmes liés au bâtiment et à l'aménagement durable.

L'association loi du 1er juillet 1901. Numéro de SIREN : 500598487

2- Modalités d'inscription et de paiement

L'inscription à une formation implique l'acceptation sans réserve des présentes conditions générales.

Toute inscription nécessite le renvoi du bulletin d'inscription dûment renseigné ou d'une commande écrite et signée sur papier à en-tête, au moins 3 semaines avant la date de début de stage, à : [Envirobat Grand Est – ARCAD LQE](mailto:formations@envirobatgrandest.fr) - 62 rue de Metz - CS 83 333 - 54 014 Nancy Cedex - 03 83 31 09 88 - formations@envirobatgrandest.fr, "déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44540438754 auprès du préfet de région GRAND EST" .

Pour être prise en compte, la demande d'inscription doit être accompagnée ou confirmée par un règlement par chèque ou virement, ou d'une lettre valant commande pour les administrations. Lorsque l'organisme gestionnaire des fonds de formation du bénéficiaire refuse, pour un motif quelconque, de prendre en charge les frais de l'action de formation, leur règlement incombe au bénéficiaire ou à l'administration.

Le bulletin d'inscription peut être envoyé par courrier ou courriel, il est alors considéré comme pré-inscription. L'inscription est effective à la date de signature de la convention et à réception du règlement demandé.

A la signature de la présente convention, le bénéficiaire reconnaît avoir pris connaissance des documents complémentaires : Conditions générales, Règlement intérieur en vigueur, ainsi que la fiche de présentation de la formation.

Conditions spécifiques à la formation PRO-PAILLE

L'inscription doit être confirmée par l'envoi du bulletin d'inscription intégralement complété au plus tard 45 jours avant le 1er jour de formation.

3- Obligations respectives

Pour chaque inscription à une action de formation professionnelle, le bénéficiaire reçoit un contrat de formation pour les personnes exerçant à titre libéral, ou une convention de formation pour les salariés, accompagné du programme détaillé.

Le bénéficiaire renvoie un exemplaire de la convention daté et signé avant le début de la formation.

Une semaine avant la formation, le bénéficiaire et le stagiaire reçoivent une convocation, ainsi que, le cas échéant, certains documents permettant la bonne organisation de la formation.

A l'issue de la prestation, une facture acquittée sera adressée au bénéficiaire, accompagnée des pièces justificatives (certificat de réalisation, ainsi que les éventuels documents pédagogiques complémentaires).

4- Tarifs

Le prix des actions de formation Envirobat Grand Est – ARCAD LQE s'entend assujettie à la TVA.

Le prix des formations est celui figurant sur le bulletin d'inscription. Le coût de la formation comprend les frais pédagogiques et la documentation.

Le prix varie en fonction du thème de la formation. Pour connaître le détail, voir bulletin d'inscription de la session concernée.

Des frais annexes peuvent être demandés : repas, hébergement ... (voir sur bulletin d'inscription).

5- Délais de rétractation :

Toute annulation de formation devra être signifiée par courrier électronique au plus tard 5 jours avant le début de la formation.

Pour toute annulation intervenant après ces 5 jours, il sera facturé un montant de 30 % du montant total de la formation.

Toute formation entamée reste due dans son intégralité.

En cas de dédit consécutif à un cas de force majeure justifié, Envirobat Grand Est – ARCAD LQE ne procédera à aucune facturation.

Conditions spécifiques formation PRO-PAILLE :

Toute annulation d'inscription à la formation devra être signifiée par courrier électronique au plus tard 30 jours avant le début de la formation.

Pour toute annulation intervenant après ces 30 jours, il sera facturé un montant de 30 % du montant total de la formation.

En cas d'annulation dans les 7 jours précédant le 1er jour de la session de formation, il sera facturé un montant de 50 % du total de la formation.

Toute formation entamée reste due dans son intégralité.

En cas de dédit consécutif à un cas de force majeure justifiée, Envirobat Grand Est – ARCAD LQE ne procédera à aucune facturation (sur justificatif uniquement).

6- Report - Absence - Annulation

6-1 : Du fait d'Envirobat Grand Est – ARCAD LQE

Envirobat Grand Est – ARCAD LQE se réserve la possibilité, en cas d'insuffisance de participants ou d'indisponibilité du formateur, de reporter ou d'annuler une session de formation. Dans ce cas, elle informe le bénéficiaire dans les plus brefs délais. Au choix du bénéficiaire, Envirobat Grand Est – ARCAD LQE reporte l'inscription à la prochaine session de formation ou rembourse intégralement les sommes perçues. Le bénéficiaire ne peut prétendre à aucune indemnité pour quelques causes que ce soit du fait de l'annulation ou du report d'une session de formation.

6-2 : Du fait du stagiaire

Les demandes d'annulation confirmées par courrier postal ou courrier électronique, reçues moins de 5 jours avant le début de l'action de formation, entraînent l'encaissement des frais d'un montant égal à 30% du montant de la prestation, au titre des dépenses exposées ou engagées en vue de la réalisation de ladite action de formation (article L 920.9 du code du travail), hors cas de force majeure.

Conditions spécifique formation PRO-PAILLE

Toute annulation d'inscription à la formation devra être signifiée par courrier électronique au plus tard 30 jours avant le début de la formation. Pour toute annulation intervenant après ces 30 jours, il sera facturé un montant de 30 % du montant total de la formation. En cas d'annulation dans les 7 jours précédents le 1er jour de la session de formation, il sera facturé un montant de 50 % du total de la formation.

Dans tous les cas et quelque soit la thématique : tout stage commencé est dû dans son intégralité. En cas d'abandon du stage par le stagiaire pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue, la convention est résiliée. La totalité de la somme est due à l'organisme de formation.

Si le stagiaire est empêché de suivre la formation par suite de force majeure dûment reconnue, la convention de formation est résiliée. La totalité de la somme est due à l'organisme de formation. Le stagiaire est invité à suivre la formation lors d'une session ultérieure.

Sont considérés comme cas de force majeure, les situations suivantes : décès d'un proche, naissance, accident ou maladie grave (avec justificatif), contraintes professionnelles ayant des conséquences jugées graves (expertise judiciaire, accident de chantier, ...).

La formation étant individuelle, les demandes de remplacement partiel ne sont pas admises.

L'Attestation de Fin de Formation qui sert de justificatif auprès des organismes de prise en charge des formations (OPCO) totalisera le nombre d'heures de présence réellement effectuées.

En cas de litige, les cocontractants conviendront, préalablement à toute action en justice, des modalités de règlement amiable des difficultés auxquelles peut donner lieu l'exécution de la convention : remboursement du montant total ou partiel de la formation après entente préalable des deux parties.

Si une contestation ou un différend n'ont pu être réglés à l'amiable, le tribunal de Nancy sera seul compétent pour régler le litige.

7. Accessibilité

Toutes les salles et plateaux techniques sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Pour tout autre handicap, contacter l'organisme de formation.

Mise à jour des CGV le 12/12/2023 - CD

REGLEMENT INTERIEUR

PREAMBULE

Article 1 – Objet et champ d’application du règlement

Envirobat Grand Est – ARCAD LQE est une association loi du 1er juillet 1901 dont le siège social est situé au 62 rue de Metz – CS 83 333 – 54 014 Nancy Cedex. Envirobat Grand Est – ARCAD LQE est déclarée sous le numéro d’activité 44540438754 à la Préfecture de la Région Grand Est.

Le présent règlement s’applique à toutes les personnes participant à une action de formation organisée par Envirobat Grand Est – ARCAD LQE. Un exemplaire est remis à chaque stagiaire. Chaque stagiaire est considéré comme ayant accepté les termes du présent règlement lorsqu’il suit une formation dispensée par Envirobat Grand Est – ARCAD LQE et accepte que des mesures soient prises à son égard en cas d’inobservation de ce dernier. Le présent règlement a pour but de permettre un fonctionnement régulier des formations proposées. Le règlement définit les règles d’hygiène et de sécurité, les règles générales et permanentes relatives à la discipline ainsi que la nature et l’échelle des sanctions pouvant être prises vis-à-vis des stagiaires qui y contreviennent et les garanties procédurales applicables lorsqu’une sanction est envisagée.

Toute personne doit respecter les termes du présent règlement durant toute la durée de l’action de formation.

Les dispositions du présent Règlement sont applicables dans tout local ou espace où se déroulent les formations organisées par Envirobat Grand Est – ARCAD LQE.

SECTION 1 : RÈGLES D’HYGIÈNES ET DE SÉCURITÉ

Article 2 – Principes généraux

La prévention des risques d’accidents et de maladies est impérative et exige de chacun le respect :

- des prescriptions applicables en matière d’hygiène et de sécurité sur les lieux de formation ;
- de toute consigne imposée soit par la Direction de l’organisme de formation soit par le constructeur ou le formateur s’agissant notamment de l’usage des matériels mis à disposition.

Chaque stagiaire doit ainsi veiller à sa sécurité personnelle et à celle des autres en respectant, en fonction de sa formation, les consignes générales et particulières en matière d’hygiène et de sécurité. S’il constate un dysfonctionnement du système de sécurité, il en avertit immédiatement la Direction de l’organisme de formation. Le non-respect de ces consignes expose la personne à des sanctions disciplinaires.

Article 3 – Consignes d’incendie

Les consignes d’incendie et notamment un plan de localisation des extincteurs et des issues de secours sont affichés dans les locaux accueillant l’organisme de formation. Le stagiaire doit en prendre connaissance.

En cas d’alerte, le stagiaire doit cesser toute activité de formation et suivre dans le calme les instructions du représentant habilité de l’organisme accueillant l’organisme de formation ou des services de secours.

Tout stagiaire témoin d’un début d’incendie doit immédiatement appeler les secours en composant le 18 à partir d’un téléphone fixe ou le 112 à partir d’un téléphone portable et alerter un représentant de l’organisme accueillant l’organisme de formation.

Article 4 – Boissons alcoolisées et drogues

L’introduction ou la consommation de drogue ou de boissons alcoolisées dans les locaux est formellement interdite. Il est interdit aux stagiaires de pénétrer ou de séjourner en état d’ivresse ou sous l’emprise de drogue dans les locaux accueillant l’organisme de formation. Les stagiaires ont accès lors des pauses aux postes de distribution de boissons non alcoolisées.

Article 5 – Interdiction de fumer

Il est formellement interdit de fumer dans les salles de formation et plus généralement dans l’enceinte des locaux accueillant l’organisme de formation.

Article 6 – Accident

Le stagiaire victime d’un accident – survenu pendant la formation ou pendant le temps de trajet entre le lieu de formation et son domicile ou son lieu de travail – ou le témoin de cet accident avertit immédiatement la Direction de l’organisme de formation. Le responsable de l’organisme de formation entreprend les démarches appropriées en matière de soins et réalise la déclaration auprès de la caisse de sécurité sociale compétente.

SECTION 2 : DISCIPLINE GÉNÉRALE

Article 7 – Assiduité du stagiaire en formation

Article 7.1. – Horaires de formation

Les stagiaires doivent se conformer aux horaires fixés et communiqués au préalable par l’organisme de formation. Le non-respect de ces horaires peut entraîner des sanctions. Sauf circonstances exceptionnelles, les stagiaires ne peuvent s’absenter pendant les heures de stage. Envirobat Grand Est – ARCAD LQE se réserve, dans les limites imposées par des dispositions en vigueur, le droit de modifier les horaires de stage en fonction des nécessités de service.

Article 7.2. – Absences, retards ou départs anticipés

En cas d’absence, de retard ou de départ avant l’horaire prévu, les stagiaires doivent avertir l’organisme de formation et s’en justifier. L’organisme de formation informe immédiatement le financeur (employeur, administration, organisme de prise en charge des formations des salariés ou des professions libérales, Région, Pôle emploi,) de cet événement. Tout événement non justifié par des circonstances particulières constitue une faute passible de sanctions disciplinaires. De plus, conformément à l’article R6341-45 du Code du travail, le stagiaire – dont la rémunération est prise en charge par les pouvoirs publics – s’expose à une retenue sur sa rémunération de stage proportionnelle à la durée de l’absence.

Article 7.3. – Formalisme attaché au suivi de la formation

Le stagiaire est tenu de renseigner la feuille d’émargement au fur et à mesure du déroulement de l’action. Il peut lui être demandé de

réaliser un bilan de la formation. A l'issue de l'action de formation, il se voit remettre un certificat de réalisation qu'il doit remettre, selon le cas, à son employeur/administration ou à l'organisme qui finance l'action.

Le stagiaire remet, dans les meilleurs délais, à l'organisme de formation les documents qu'il doit renseigner.

Article 8 - Tenue

Le stagiaire est invité à se présenter à l'organisme en tenue vestimentaire correcte. Des prescriptions vestimentaires spécifiques peuvent être édictées et transmises au stagiaire pour des formations exposant ce dernier à des risques particuliers en raison de l'espace de formation ou des matériaux utilisés.

Article 9 - Comportement

Il est demandé à tout stagiaire d'avoir un comportement garantissant le respect des règles élémentaires de savoir vivre, de savoir être en collectivité et le bon déroulement des formations.

Article 10 - Utilisation du matériel

Sauf autorisation particulière de la Direction de l'organisme de formation, l'usage du matériel de formation se fait sur les lieux de formation et est exclusivement réservé à l'activité de formation. L'utilisation du matériel à des fins personnelles est interdite. Le stagiaire est tenu de conserver en bon état le matériel qui lui est confié pour la formation. Il doit en faire un usage conforme à son objet et selon les règles délivrées par le formateur.

Le stagiaire signale immédiatement au formateur toute anomalie du matériel.

Article 11 : Enregistrements

Il est formellement interdit, sauf dérogation expresse, d'enregistrer ou de filmer les sessions de formation.

Article 12 : Documentation pédagogique

La documentation pédagogique remise lors des sessions de formation est protégée au titre des droits d'auteur et ne peut être réutilisée autrement que pour un strict usage personnel. Sont notamment interdits leur reproduction par quelque procédé que ce soit.

Article 13 : Responsabilité de l'organisme en cas de vol ou de dommages aux biens personnels des stagiaires

Envirobat Grand Est - ARCAD LQE décline toute responsabilité en cas de perte, vol ou détérioration des objets personnels de toutes natures déposés par les stagiaires dans les locaux de formation.

SECTION 3 : MESURES DISCIPLINAIRES

Article 14 - Sanctions disciplinaires

Tout manquement du stagiaire à l'une des prescriptions du présent règlement intérieur pourra faire l'objet d'une sanction prononcée par le responsable de l'organisme de formation ou son représentant.

Tout agissement considéré comme fautif pourra, en fonction de sa nature et de sa gravité, faire l'objet de l'une ou l'autre des sanctions suivantes :

- rappel à l'ordre ;
- avertissement écrit par le Président de l'organisme de formation ou par son représentant ;
- blâme ;
- exclusion temporaire de la formation ;
- exclusion définitive de la formation.

Les amendes ou autres sanctions pécuniaires sont interdites. Le responsable de l'organisme de formation ou son représentant informe de la sanction prise :

- l'employeur du salarié stagiaire ou l'administration de l'agent stagiaire
- et /ou le financeur du stage de la sanction prise.

Article 15 - Garanties disciplinaires

Article 15.1. - Information du stagiaire

Aucune sanction ne peut être infligée au stagiaire sans que celui-ci ait été informé au préalable des griefs retenus contre lui. Toutefois, lorsqu'un agissement, considéré comme fautif, a rendu indispensable une mesure conservatoire d'exclusion temporaire à effet immédiat, aucune sanction définitive relative à cet agissement ne peut être prise sans que le stagiaire n'ait été au préalable informé des griefs retenus contre lui et éventuellement, que la procédure ci-après décrite ait été respectée.

Article 15.2. - Convocation pour un entretien

Lorsque le Président de l'organisme de formation ou son représentant envisage de prendre une sanction, il est procédé de la manière suivante : il convoque le stagiaire - par lettre recommandée avec accusé de réception ou remise à l'intéressé contre décharge - en lui indiquant l'objet de la convocation ; la convocation indique également la date, l'heure et le lieu de l'entretien ainsi que la possibilité de se faire assister par une personne de son choix stagiaire ou membre élu de l'organisme de formation.

Article 15.3. - Assistance possible pendant l'entretien

Au cours de l'entretien, le stagiaire peut se faire assister par une personne de son choix, notamment le délégué du stage. Le Président ou son représentant indique le motif de la sanction envisagée et recueille les explications du stagiaire.

Article 15.4. - Prononcé de la sanction

La sanction ne peut intervenir moins d'un jour franc ni plus de quinze jours après l'entretien. La sanction fait l'objet d'une notification écrite et motivée au stagiaire sous forme d'une lettre recommandée ou remise contre décharge.