

Visitez notre site Internet louvalat.free.fr

J'ai souhaité cette année en guise d'édito vous présenter l'essentiel du rapport moral et d'activités

Je voudrais placer ce rapport sous le signe du **sens**.

Il s'agit bien évidemment de vous rendre compte, de vous rendre des comptes mais aussi de vous faire signe.

Vous rendre compte car nous n'oublions pas que nous sommes mandatés. Mais aussi vous faire signe pour que nous dialoguions, qu'ensemble nous donnions du sens à ce que nous faisons, que nos actes et activités soient le signe de la direction que nous voulons prendre ou garder.

Vous savez peut-être que nous avons souhaité construire une charte.

Le dialogue, la discussion, l'**échange** : tout cela est au cœur de Lou Valat, au cœur de ces soirées où on refait le monde.

Suite de l'édito de la page 1

Rien que ça ? pourrait-on dire.

Eh bien oui, c'est bien un peu de ça qu'il s'agit : peut-être pas changer le monde mais un petit morceau. Pas seulement causer mais **remonter ses manches et faire vivre ces idées de partage, échange, accueil de la diversité.**

Ce sont ces mots là et d'autres encore que nous destinions à la charte, ces mots là qui circulent à Vernet, ces mots que nous partageons aujourd'hui.

Lou Valat est attachée à **son implantation** dans le hameau, dans le village ; question d'enracinement, d'attaches décidées au tout début, renforcées au fil du temps, tricotées de coup de cœur en chantier.

L'été dernier, lorsque nous avons rencontré M. Chapelle, le Maire de St Germain, il nous a dit que oui, Lou Valat est connue, appréciée, a sa place dans la communauté locale.

Attachés aux Cévennes, nous sommes heureux et fiers de contribuer à la **conservation et l'embellissement du patrimoine paysager local.**

Nous sommes engagés dans un programme de restauration des murs de pierre sèche dont Colette est un pilier.

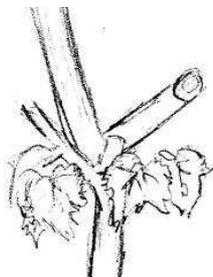
Notre cadre à nous, Louvalatiens, est aussi entretenu et embelli par nos soins.

Beaucoup a été fait mais pour continuer à exister dans l'état où nous souhaitons les trouver, **les locaux de Lou Valat ont besoin de nous, de nos bras, de nos efforts.**

Attachés à la région et au village de St Germain de toujours mais aussi d'aujourd'hui, nous nous sentons concernés lorsque la vie déserte le village.

Il est pour nous très important de contribuer à le faire vivre, de participer à ce que les commerces locaux puissent continuer à exister.

C'est pourquoi nous n'achetons pas nos provisions au plus bas prix, c'est vrai, mais elles ont le goût irremplaçable de la **solidarité.**



Cela ce sont les idées de fond, mais l'été, à la Toussaint, à Lou Valat, qu'est-ce que cela veut dire, par quoi est-ce que cela se traduit ?

Nous ne sommes pas des organisateurs de vacances et pourtant nous organisons des séjours.

C'est dire que nous ne sommes pas des gestionnaires enfin notre but n'est pas la gestion. Si celle-ci a toute son importance, elle est au service de nos valeurs.

Voilà pourquoi les confitures de Jérôme, les salades d'Hélène, la charcuterie de Monsieur Théron...

Voilà pourquoi le partage des tâches, la responsabilité de tous et de chacun.

Lou Valat est toujours heureuse de voir des nouveaux adhérents, curieuse de ce qu'ils sont, de ce qu'ils ont à apporter, à recevoir aussi.

Vos propositions, idées, offres sont toujours les bienvenues, sont toujours espérées.

Car Lou Valat, nous l'espérons, est **un organisme vivant** et a besoin pour se régénérer, pour continuer à vivre **d'apports nouveaux et continus.**

Quand nous repartons, nous n'avons changé ni notre vie ni la désertification du coin... Peut-être avons nous seulement l'impression d'avoir fait quelque chose, d'avoir été en accord avec nos pensées.

Il s'agit de vivre dans la convivialité, aux antipodes de l'esprit de consommation des vacances pas comme les autres.

Merci à tous ceux qui en remontant leurs manches permettent à Lou Valat de vivre et de faire vivre ce pourquoi Lou Valat existe.

Claudine



Compte-Rendu de l'Assemblée Générale

L'assemblée générale s'est déroulée le Samedi 20 Janvier 2007 à Chevilly-Larue.

A 17 heures, le quorum étant atteint, Claudine Baudoin, la présidente, déclare l'Assemblée Générale ouverte en souhaitant la bienvenue à tous les adhérents présents.

Rapport moral et d'activités 2006

L'essentiel de ce rapport figure dans l'édito de ce journal.

Pierres sèches

Colette Decoux, responsable du dossier 'Pierres sèches' nous donne un aperçu de cette activité et des subventions en cours.

Toujours encadrés par Marc Dombre, en lien avec l'Association des Artisans Bâisseurs en Pierre Sèche, les deux stages-chantiers se sont déroulés comme prévu du 2 au 9 juillet et du 29 octobre au 5 novembre 2006.

18 stagiaires sont venus découvrir, approfondir leur savoir-faire, devenir professionnels, ou simplement mettre la main à la pâte pour le plaisir d'être ensemble.

Fidèles à notre projet, le Parc National des Cévennes, le Département de la Lozère, et la Région Languedoc-Roussillon, nous ont accordé leur soutien financier sous la forme d'une subvention de 3000 euros chacun.

Les travaux avancent bien, et nous préparons la dernière année subventionnable de notre projet.

Luc Barbezat précise que Lou Valat s'est lancée dans l'opération 'Pierres Sèches' pour respecter l'environnement local en remontant les murs de soutènement des terrasses et éviter de ce fait l'écoulement trop rapide des eaux suite aux orages cévenols causes d'inondations dans les vallées en contrebas.

Les chantiers (travaux d'entretien et d'amélioration) en cours, faits et à faire

Philippe Samson brosse un aperçu des travaux effectués l'été 2006. Luc complète par les projets à venir :

Aménagements intérieurs : Magnanerie, lits, armoires, tables, chaises.

Travaux extérieurs : escalier de la clède, escalier de la chambre haute. Douches du bas

Luc précise qu'il faut être plus nombreux pour réaliser les travaux envisagés ; or, on note depuis quelques années une démobilisation qui pourrait s'avérer problématique.

Pour pallier cette désaffection, Jean-Paul Bauret suggère d'organiser un stage chantier pour apprendre les techniques du bricolage en général, en espérant faire venir plus de bonnes volontés.

Pourquoi pas un chantier à Pâques ?

Et pourquoi pas mixer la semaine chantier avec un stage ?

Le site Internet

Christian Hugues, co-responsable de ce site, nous en dit quelques mots : sécurisation du livre d'or du site, demande faite aux adhérents d'alimenter le site de leurs mots ou idées ...

Finances et comptabilité

Jean-Paul présente le rapport financier : le résultat de l'exercice fait apparaître un **excédent sur l'exercice 2006 de 3749 €** qui s'explique notamment par une fréquentation des stages et séjours libres plus importante qu'en 2005 et des dépenses 2006 du même ordre de grandeur, à l'exception des dépenses encadrants qui ont diminué en 2006.

Bilan de l'été 2006

Corinne Pujol fait le bilan des stages, appréciations, idées, ...

- Les stages de l'été 2006

Quelques stages ou rencontres ont été annulés (nombre d'inscrits insuffisant) : danse traditionnelle, astronomie gym douce, réflexodanse balades, randonnée de début Juillet, VTT, rencontre de musiciens.

En revanche, des stages ont eu une forte participation : accordéon diatonique, chorale gym douce.

- Les fiches d'évaluations

86% des adhérents ont connu Lou Valat par le bouche à oreille ou sont déjà venus et pensent revenir. Parmi les suggestions de nouveaux stages : peinture aquarelle, écriture, clown, massage, découverte de la faune et de la flore, céramique.

Les fiches soulignent la compétence des intervenants, la nécessité d'un effectif limité, l'intérêt de la participation aux tâches ménagères, la convivialité, les bons plats ...

Le calendrier de l'été 2007

Les semaines de stages sont déjà bien remplies ; reste à confirmer quelques dates.

Chaque responsable de stage (lui-même ou représenté) présente son activité : vous retrouverez toutes ces informations (liste des stages et descriptifs) dans la deuxième partie de ce journal (pages 10 à 14). Un atelier créatif pour les enfants pourrait être proposé certaines semaines et permettrait de faciliter le séjour des familles à Vernet, les enfants restant toujours sous la responsabilité de leurs parents.

Votes :

Le rapport moral et d'activités ainsi que le rapport financier sont approuvés à l'unanimité

Une discussion initiée par Jean-Paul sur la présence des mineurs lors des stages organisés par l'association a eu lieu ; dans un souci de transparence et d'assurance, il est souhaitable qu'ils soient comptabilisés dans l'effectif des semaines et pour cela qu'ils soient adhérents.

Il est proposé l'instauration d'une cotisation mineur sans droit de vote. Le montant, symbolique, ainsi que les modalités d'application, seront à définir par le Conseil d'Administration.

Cette proposition est approuvée à l'unanimité, moins 6 abstentions.

Renouvellement du conseil d'administration

Membres démissionnaires : Sophie Guiard et Evelyne Métais

Membres sortants : Solange Baumier et Simone Bonin, Luc Barbezat, ne se représentent pas ; Christiane Hochet et Jean-Paul Bauret se représentent.

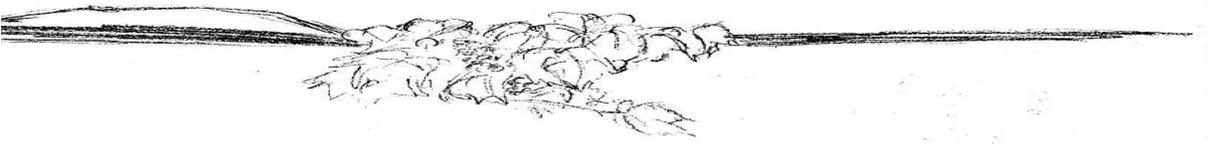
Candidat : Jean-Marc Le Grand



Luc explique pourquoi il ne se représente pas : il faut que le Conseil d'Administration se renouvelle pour amener de nouvelles idées, de nouvelles méthodes de fonctionnement.

Corinne et Jean-Paul évoquent un nouveau mode de fonctionnement possible du Conseil d'Administration, qui permettrait aux adhérents de Province d'entrer au CA en décentralisant certaines commissions.

Christiane Hochet, Jean-Paul Bauret et Jean-Marc Le Grand sont élus à l'unanimité



NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente : Claudine Baudoin

Vice Présidente : Corinne Pujol

Trésorier : Jean-Paul Bauret

Trésorier-adjoint : Jean-Marc Le Grand

Secrétaire : Alain Hugonic

Secrétaires adjointes : Nathalie Dupuis, Véronique Le Grand

Les autres membres du CA sont : Colette Decoux, Jean Delon, Fernand Havret, Christiane Hochet, Christian Gillot, Philippe Samson et Hélène Tusch.

Bienvenue à Jean-Marc qui nous rejoint cette année.

Stages de l'été 2006

Impressions de stagiaires

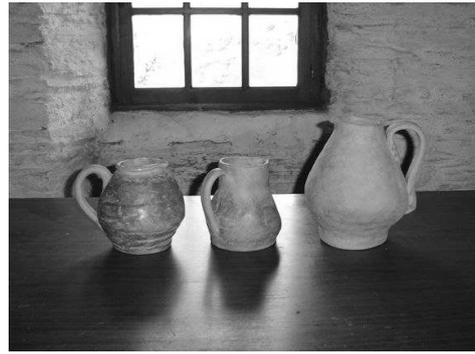
MODELAGE DE L'ARGILE

La terre est souple, grise, soyeuse,
On la bat, on la triture, on la frappe,
On l'assouplit, on la caresse.
Elle se souviendra de tout.

Elle va devenir lentement
cendrier, porte-crayon ou cruche,
dessous de plat, porte-encens,
vase, cloche, bol ou vide-poche...

Tranquille, la terre se plie aux désirs,
offre sa chair aux doigts apprentis.
Térésa prépare la barbotine,
racontant de sa voix douce
les techniques du colombin,
de la plaque, de la boule creuse
et la cruche collective s'élance
dans le ciel de Lou Valat.

Sous les arbres, dans le vent,
les potiers se souviennent
de gestes anciens
et ils se plaisent à créer



une brouette, une tortue,
un shtroumpf et son champignon,
un pipion, des couverts, un cosmonaute,
un collier de feuilles,
un chat, une grenouille, un oiseau,
un dragon,
un arbre à pensées,
une main de gorille dans la brume,
une femme éplorée dans la cuisine... etc

La terre cuite deviendra rose,
Et les potiers seront ravis.

Cathy Milin

DANSE EXPRESSION MASSAGE

Connaissant l'animatrice, pour avoir suivi son cours mensuel à Ris Orangis, et appréciant le travail qu'elle propose dans ses ateliers, je me suis retrouvé à LOU VALAT pour une nouvelle aventure.

Chaque matin, après un échauffement sur une musique intitulée « La danse des chakras », commence un travail sur la respiration et le mouvement habité qui nous conduiront à une meilleure conscience de nos corps. Différents exercices se succéderont ensuite, seul ou à deux. Bienveillants et encourageants, les yeux de l'autre sont là, nous invitant à exister.

Nous continuons, l'après-midi, à prendre conscience de nos corps grâce aux séances « massage ». Des séances en musique nous invitent à nous découvrir tels que nous sommes, « débarrassés » de nos masques. Les mains de l'autre vont nous aider à nous vivre autrement. Ce n'est pas si simple d'aller vers le lâcher-prise mais le chemin est tellement riche en émotions que le plaisir est déjà là. Quelques larmes parfois, beaucoup de joie, les corps respirent enfin.

Je sens que mon coeur bat plus doucement. La vie est belle. Le ciel brille de toutes ses étoiles. Un vent frais pénètre dans ma chambre et me caresse le visage : Lou-Valat, y'a pas, ça fait du bien !

Bernard Danzel

Ses mots du stage: ce sont les réflexions des stagiaires récoltées à la fin du séjour.

- *Echanges de dons*
- *Découvertes intérieures*
- *Cascades, rencontres, différents univers, savoureux, c'était divin.*
- *Je me sens mieux, la danse et les mains des autres m'ont fait du bien, merci.*
- *Découvertes progressives, abandon de son corps.*
- *Ce qui m'a étonné, c'est l'émotion que peut provoquer le corps.*

Un nouvel habitant à Vernet ...

Ah non! Quel âne cet ânon

Dernière semaine d'août, la saison s'achève à Lou Valat. Les stagiaires profitent des derniers rayons du soleil estival pour randonner sur les pas de Lionel.

Paisibles et gourmands deux ânesses et un ânon observent de leurs doux yeux ces voisins. En bons touristes ignorants de la vie des ânes cévenols nul n'a remarqué les flancs rebondis de l'une d'elle. Et puis, le mois d'août n'est plus la saison des naissances !

Et à l'heure où Lou Valat s'éveille, une stagiaire adepte du chant matinal découvre un ânon nouveau-né, encore tout mouillé, séparé de sa mère notre voisine l'ânesse blanche par la clôture grillagée. Il s'acharne désespéré à la rejoindre, tricotant ses pattes dans les mailles du grillage. Plus de chant ni de vocalise, faisant fi de sa voix, c'est un cri qu'elle poussa pour que tous viennent à la rescousse de l'enfançon mal orienté. Certains préviennent l'éleveur et d'autres attendries et inquiètes, la fibre maternelle vibrante d'émotion vont rendre l'ânon à sa mère qui l'accueille d'un œil bovin et indifférent refusant formellement de lui prêter mamelle. Toutefois tout va bien, nous l'avons revu à la Toussaint, il a grandi, grossi et gambade avec les autres dans la montagne et je crois bien qu'il m'a reconnue ...



Les retrouvailles à la Toussaint

Véronique Le Grand

D'autres vacances dans le même esprit



Avec Possibilis bronzez de l'intérieur !

C'est une association loi 1901 fondée sur des options d'autogestion, de créativité et de coopération, dont l'activité est centrée sur des séjours de vacances qui se déroulent dans différents lieux suivant les saisons.

Le temps fort de son activité est le séjour d'été.

Plus d'info sur possibilis.ouvaton.org

CHANGEMENT DE SECRETARIAT

Après 6 années passées au bout du fil, au décachetage des enveloppes contenant demandes de renseignements et inscriptions, à l'envoi des accusés de réception et à la préparation de l'été, voici venu le temps de transférer le combiné téléphonique, le coupe-papier et la plume à notre nouveau secrétaire Alain Hugonie.

Désormais, merci donc d'envoyer toute correspondance à l'adresse suivante :

Lou Valat—Alain Hugonie 32 rue Marceau Balliot 91330 YERRES

Si vous préférez le contact téléphonique, composez le 06 69 22 12 34

Pas de changement en revanche concernant juillet et août

Pas de changement non plus pour les courriels

(voir aussi page 15)

Corinne Pujol



Rendez-vous balades

Dimanche 13 mai 2007

Randonnée sur les traces de la Bièvre dans Paris

Rendez-vous à 10h15 à l'intérieur du square Robert Bajac (métro : Porte d'Italie)

Fin de la randonnée à la Gare de Lyon vers 16h30

Dimanche 30 septembre 2007

Randonnée à Boussy Saint-Antoine (91)

Rendez-vous à l'arrivée du train de 9h56 en gare de Boussy St Antoine en provenance de Paris

(RER D—Départ de Paris Gare de Lyon : 9h29)

Fin de la randonnée pour le train de 16h39 vers Paris

Pour ces 2 randonnées de 15 km environ, prévoir repas de midi, eau et chaussures de marche

Tout petit supplément gustatif de votre crû sera le bienvenu

Contact : Philippe Samson 01 60 89 05 96

Rendez-vous musicaux

Le 24 et 25 mars 2007 à Nanterre 14^{ème} FETE DE L'ACCORDEON DIATONIQUE

Organisé par l'association DIATO-TRAD 92

8 stages d'accordéon (Jean Luc Larive)

BAL FOLK à Nanterre à partir de 21 heures le samedi soir avec Christian Hugues

Renseignements au 01 43 07 12 48 ou www.diatotrad.fr

La **chorale Why Notes** dirigée par Christiane Hochet donnera son concert de fin d'année au Temple des Batignolles - 44 Bld des Batignolles Paris 17^{ème} (métro Rome ou place Clichy) les **vendredi 15 juin et mercredi 20 juin 2007 à 20h30**

Programme : Musiques espagnoles, latino-américaines de diverses époques et classiques du X^xème siècle.

Renseignements : whynotes75@wanadoo.fr ou www.whynotes.free.fr



Grande fête à Vernet
le **samedi 3 novembre 2007**
Pour marquer la fin des cinq
ans de chantiers pierre sèche

Date probable de la prochaine
Assemblée Générale
Samedi 19 janvier 2008

Les pierres sèches

Ce n'est pas la dernière pierre, nous l'espérons, que nous poserons en novembre 2007 mais ...

Voilà 5 ans que, grâce à nos partenaires financeurs locaux, murs, niches et murettes reprennent vie autour de Lou Valat.

5 ans que par tous les temps - soleil, pluie et même neige - des Lou Valatiens entreprenants et bons-enfants s'affairent à reconstruire cet environnement sans pareil.

Que :

- de pas depuis le premier coup de pelle et de marteline,
- de brouettes de règles
- de taille et calage de lauzes
- de tracé de trincats,
- de remblayage de bancelles
- de recherche du fruit
- de démoulage émerveillé de niches
- de recherche de la cabucelle de faîtage.

A nouveau, cet été nous découvrirons émerveillés une nouvelle terrasse où planter sa tente et l'harmonie chaleureuse des murs traditionnels qui n'attendent plus que les jolies mousses et fougères des Cévennes les envahissent de leurs touches de couleur.

Hommage à Marc notre maître en pierre sèche qui a su non seulement nous transmettre la technique mais aussi la passion, la sensibilité, la compréhension et le sentiment de s'inscrire dans la continuité des paysans cévenols bâtisseurs.

Tout cela n'a été possible que grâce à l'aide financière substantielle de nos subventionneurs : Parc National des Cévennes, Conseil Général de la Lozère et Conseil Régional du Languedoc Roussillon.

Et sans Colette, jonglant entre marteline et stylo, comment aurions nous pu réaliser ce beau projet ?

La Toussaint 2007 verra le dernier stage et nous pourrons au cours d'une grande fête qui aura lieu à Vernet le **samedi 3 novembre 2007** apprécier avec nos partenaires le chemin parcouru.

Véronique Le Grand



du 15 au 22 juillet

Conteurs en balade

Michèle Rouhet et Alain Hugonie

Des histoires à dire pour se faire plaisir et faire plaisir.
Des jambes et des pieds pour découvrir les paysages cévenols.

Tête, jambes et pieds, tout ensemble pour trouver la voix, le regard, le geste juste pour créer le chemin du rêve, du rire, du suspens et du cœur avec les oreilles de ceux qui écoutent.

Prendre le temps de rêver, prendre le temps d'écouter, prendre le temps de partager, prendre le temps de marcher.

Michèle et Alain vous donneront leur temps pour vous faire découvrir l'art de conter et l'art de marcher dans un écrin préservé et riche de mille et une histoires du passé.



Délices en délire

Véronique Le Grand et Claudine Baudoin

Prenez une recette, lisez là.

Préparez les ingrédients : fruits, herbes ou plantes.

Mettez quelque épice. Sucrez, salez selon le cas.

Rangez la recette.

Ajoutez un zeste de fantaisie et deux doigts de créativité

Voilà c'est prêt : dégustez, partagez, emportez

Gymnastique taoïste et relaxation

Henri Accoce

Il s'agit, en retrouvant de l'aisance et une meilleure harmonie avec soi-même, d'accéder à un mieux-être au quotidien.

La gymnastique taoïste propose un travail sur la conscience et l'unité – souffle, corps, esprit, – selon la philosophie chinoise et sa médecine traditionnelle (yin-yang) en s'appuyant sur des méthodes de relaxation (méthode Art-monie) visant à favoriser : détente, quiétude et réceptivité.



du 22 au 29 juillet

Astronomie à la belge dans les Cévennes

Yves Coene

Une exclusivité dénichée pour vous par l'association Lou Valat. Venez goûter au surréalisme typiquement belge ! Comment ? En confectionnant vous-même dans la journée, un Planétarium Personnel Portable sous forme de Parapluie (dit PPPP) que vous déploierez sans complexe aussitôt le soir tombé, par une belle nuit... sans pluie. Imaginez la stupéfaction (et le désarroi) du natif de Vernet, remontant du village, découvrant au bout de ses phares, une troupe de zozos s'égayant précipitamment dans la nature, tenant d'une main un parapluie ouvert, de l'autre une couverture arrachée à l'asphalte. Il ignorait tout de l'existence d'un asile si proche. Aucune alerte ne lui avait été signifiée.

N'hésitez pas une seconde, venez nous rejoindre, vous ne le regretterez pas !



Do-in et cuisine végétarienne

Françoise Émery et Pascale Ambroise

Monts et merveilles...



Apprendre à communiquer avec ses points réflexes pour se mettre en forme. Découvrir les bienfaits de quelques gestes simples, inspirés de l'acupuncture et du do-in.

Apprendre par la pratique à se nourrir de façon plus saine, en préparant de savoureuses recettes (graines germées, tartes aux légumes...).

Yoga - rando

Michel Serreau

Le Yoga (Hatha Yoga) par un travail postural et une prise de conscience de sa respiration amène le calme et la détente tout en fortifiant le corps.

Deux activités complémentaires. L'une plutôt statique, l'autre dynamique, les deux permettant de se ressourcer.

Une semaine dans la bonne humeur où l'on prend son temps tout en faisant le plein d'énergie dans un environnement superbe.



du 29 juillet au 5 Août

Danses à chanter

Christian Hugues

Les danses collectives, de la Renaissance au folk, nous invitent à entrer dans leurs rondes. À nous laisser emporter dans leurs tourbillons joyeux. À goûter à l'instant qui danse. À entrer en contact avec les autres et finalement avec soi-même.

Du collectif au duo, des danses en rond aux danses à deux, il n'y a plus qu'un petit pas... de danse bien sûr ! Les chants de Pascale nous invitent à répondre et à danser en libérant le corps de ses pesanteurs.

Et le soir, la fête continue sous les guirlandes multicolores en conjuguant les plaisirs, elle chante, il danse, nous chantons, nous dansons.



Chant à danser

Pascale Ambroise

Puisés aux riches répertoires Renaissance et traditionnel, ces chants vous harmonisent la voix et le corps, l'esprit et le cœur. Les pieds des spectateurs attrapent la bougeotte. Ils se lèvent, forment une ronde, un cortège ou des couples. Les voilà changés en danseuses et danseurs... C'est magique ! Et c'est parti dans un bel élan joyeux.

Les choristes se réjouissent de voir l'effet de leurs ritournelles. Certains, n'y tenant plus, rejoignent la danse et

tous se mêlent, chanteurs qui dansent, danseurs qui chantent !

Hauts les cœurs et pieds légers, voix du chœur et corps en fête, tout concourt à l'harmonie.

Rando

Jean Delon

Nous partirons de bon matin, nous partirons sur les chemins, nous partirons découvrir les Cévennes !

Quoi de mieux que de marcher sur ses chemins ou ses sentiers pour s'imprégner de l'âme de cette si magnifique région, parfois abrupte ou escarpée, mais ô combien attachante ?

Nous monterons sur des sommets, nous descendrons vers des rivières où nous nous baignerons si nous le voulons ; moments de fraîcheur bienvenus au cœur de l'été cévenol. À la mi-journée, nous profiterons d'un point de vue ombragé pour déguster les pique-niques que nous aurons préparés la veille au soir.

Et les soirs, fatigués mais heureux, avec des images de nature plein la tête, nous pourrons, si le cœur nous en dit, participer aux petits bals improvisés que donnent parfois nos amis musiciens ou chanteurs.



Rencontre de musiciens

Anne Lebaron

Si vous jouez d'un instrument de musique acoustique et souhaitez découvrir ou faire découvrir des répertoires, cette rencontre est faite pour vous. Nous vous proposons de venir faire de la musique ensemble dans une ambiance conviviale et spontanée. Chaque participant apporte ses partitions et ses mélodies apprises d'oreille au gré de son parcours musical. Tous les styles sont les bienvenus : variété, folk, classique, etc.

Cette rencontre a lieu au cœur des Cévennes, vous pourrez donc profiter de sa nature préservée en partant en balade sur les nombreux sentiers.

Ce n'est pas un stage et les conditions financières sont celles d'un séjour libre.



du 5 au 12 Août

Massage, balade, danses d'Israël

Jean-Pierre Marsac



Danser le matin sur des musiques entraînantes, envoûtantes ou romantiques d'Israël, sur le plancher ombragé par les treilles. Partir en balade l'après-midi vers les torrents de montagne et découvrir les effets relaxants, toniques et curatifs de la réflexologie au bord de l'eau.

Se mettre en forme par quelques exercices de Tai Ji pour ceux qui souhaitent développer la souplesse et la fluidité du mouvement.

Danser à nouveau le soir sur les musiques que vous aimez sous les guirlandes de lampes multicolores, ou bien chanter ou jouer de la musique...

Accordéon diatonique

Jean-Luc Larive

S'initier ou s'affirmer dans la pratique de l'accordéon diatonique. Le principe pédagogique se basera sur la transmission orale, aucune notion de solfège ne sera demandée. C'est avant tout défendre une pratique amateur, de plaisir, sans omettre certaines notions d'esthétisme.

Matériel demandé : un accordéon diatonique deux ou trois rangs, tonalité sol-do. Moyen d'enregistrement et cassettes.



Modelage de l'argile, poterie

Térésa Timmermans

Vous avez envie de créer quelque chose de vos mains, de laisser votre imaginaire s'exprimer, venez vous initier aux techniques du modelage.

Nous visiterons un atelier de poterie et vous repartirez sûrement avec une de vos pièces cuites.

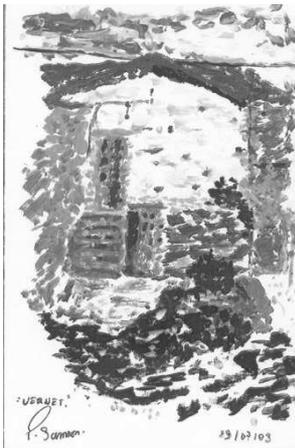
Vous pourrez aussi participer aux balades proposées tous les jours.

du 12 au 19 Août

Initiation à l'aquarelle

Évelyne Cosson

Il s'agit de créer, de prendre du plaisir à l'aide d'une petite boîte de couleurs, quelques pinceaux, un bloc de papier et un peu d'eau. Tout peut être sujet d'inspiration, un bouquet de fleurs, quelques fruits, un coin de paysage... Tout ceci dans un état d'esprit libéré de la ressemblance et de la technique.



L'harmonie est souvent dans l'inachevé.

La relaxation dans tous ses états

Anmarie Colin et Ève Rosec

Dans la créativité et la douceur, vous laisserez s'évanouir les tensions, en vous abandonnant au plaisir du bien-être et au repos, portés par la nature environnante. De manière ludique et consciente, vous pratiquerez des séances de détente et d'éveil corporel ; vous développerez votre conscience respiratoire ; vous vivrez l'échange par la parole, mais aussi par l'expression dansée ou dessinée, par du massage.

En créant notre univers du moment, nous nous découvrirons peut-être différents ?



du 19 au 26 Août

Tourisme et randonnée

Edmond Maurel

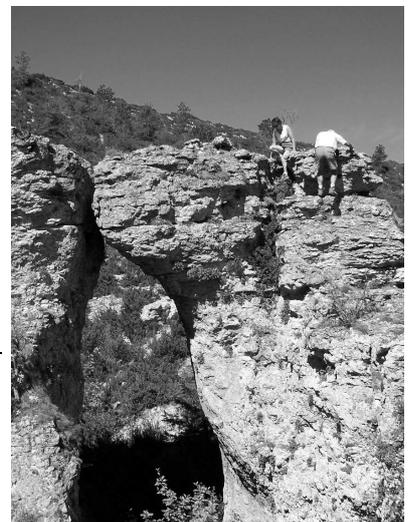
(randonnée à pied: 20 à 24 heures dans la semaine et voiture:450 Km ,).

Tous les jours, nous marcherons 4 h maximum, le plus souvent en altitude, à allure modérée, pour découvrir les Cévennes (dénivelé quotidien maximum : 450 m). Le repas de midi sera emporté dans le sac à dos et préparé par nous-mêmes la veille.

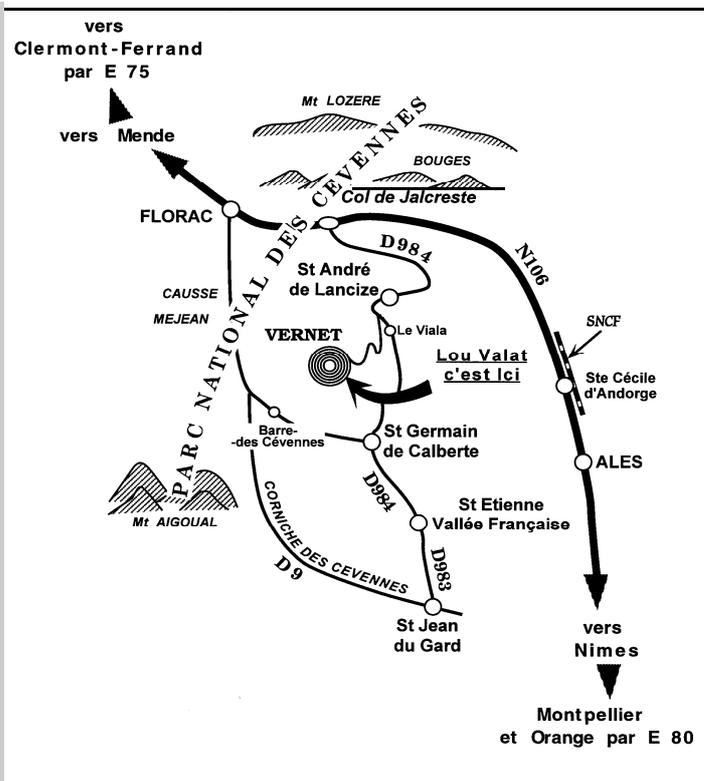
Pour rejoindre le départ de la randonnée nous prendrons nos voitures pour découvrir la variété cévenole : Causses calcaires, Bougès schisteux, Lozère granitique. S'ajouteront quelques visites : mine témoin d'Alès, Florac, Barre des Cévennes, Troubat... et si le groupe le désire une baignade et une descente en canoë.

Pour ceux qui n'auront pas de voiture, il leur sera demandé de verser aux chauffeurs une participation aux frais d'essence. En chargeant les voitures à 4 ou 5 personnes le coût du transport en voiture, pour un non motorisé, ne devrait pas dépasser 40 euros. Le programme complet, la liste du matériel figurent sur la fiche technique.

Et surtout, n'oubliez pas d'emporter votre bonne humeur, une bonne histoire ou un conte pour nous en faire bénéficier lors des pauses.



vacances en cévennes



Si vous venez par la route :

Les derniers kilomètres se font sur des petites routes pittoresques et sinueuses.

En venant du col de Jalcreste, après Saint André de Lancize et avant le lieu dit Le Viala, prendre sur la droite un chemin goudronné qui conduit à Vernet (3,5 km).

Pour venir par le train :

Gare de Ste Cécile d'Andorge (correspondance à Nîmes ou à Alès). Il restera une trentaine de kilomètres à faire en taxi (M. Daudé 04 66 45 52 18).

Prévoir 50 euros environ.

Comme il n'y a que 2 trains par jour, il est facile de se regrouper.

Si vous arrivez du lundi au samedi, un car qui peut vous emmener jusqu'au col de Jalcreste en partant d'Alès à 11 h 45 (cars Reilhes 04 66 45 00 18)

INSCRIPTIONS A RETOURNER A

LOU VALAT

jusqu'au 30 juin chez

Alain Hugonie

32 rue Marceau Balliot

91330 YERRES

tél 06 69 22 12 34

Courriel : louvalat@laposte.net

à partir du 1er juillet à

LOU VALAT

Vernet

48370 ST GERMAIN DE CALBERTE

tél 04 66 45 90 81

Vous pouvez arriver avant la date de début de votre stage et repartir après. Nos locaux sont ouverts tout l'été.

Mais n'oubliez pas de réserver.

Apportez un drap de dessus ou duvet, un oreiller si vous aimez, lampe de poche, instrument de musique... et vos recettes !

J'adhère à Lou Valat / Je désire des renseignements / Je m'inscris/ Je désire recevoir ___ programmes de l'été pour les diffuser

NOM, Prénom:

ADRESSE

E-mail : Tel

Séjour du au

accompagné(e) de :

Stage(s) ou chantier:

Je verse des arrhes : 75 euros par personne et par semaine (chèque à l'ordre de Lou Valat)

CALENDRIER 2007

Du 1er juillet au 8 juillet : **Chantier d'ouverture**

8 au 15 juillet	Chantier : Construction de murs en pierres sèche	Marc Dombre Contact Colette Decoux
15 au 22 juillet	Conteurs en balade Gymnastique taoïste et relaxation Délices en délire	Michèle Rouhet Alain Hugonie Henri Accoce Véronique Le Grand Claudine Baudoin
22 au 29 juillet	Astronomie à la belge Do in, cuisine végétarienne Yoga rando	Yves Coene Françoise Emery Pascale Ambroise Michel Serreau
29 juillet au 5 août	Chants à danser Danses à chanter Rando Rencontre de musiciens	Pascale Ambroise Christian Hugues Jean Delon Anne Lebaron

Nos tarifs 2007 :

1 semaine de stage 257 euros comprenant :
l'adhésion (17 €)
les frais pédagogiques (100 €)
et
7 jours en pension complète (7 x 20 €)
tarifs chantiers et enfants nous consulter

Séjour possible tout l'été sans stage, pensez à réserver

Fiche technique détaillée pour chaque stage sur demande

Site Internet **louvalat.free.fr**

Renseignements Tél. : 06 69 22 12 34
Email : louvalat@laposte.net
sauf en juillet et août => 04 66 45 90 81
Bulletin d'inscription page 15

5 au 12 août	Massage, balade, danses d'Israël Accordéon diatonique Modelage de l'argile Poterie	Jean-Pierre Marsac Jean-Luc Larive Térésa Timmermans
du 12 au 19 août	La relaxation dans tous ses états Initiation à l'aquarelle	Anmarie Colin et Eve Rosec Evelyne Cosson
du 19 au 26 août	Tourisme et randonnée	Edmond Maurel

A la Toussaint : du 28 octobre au 3 novembre
Stage chantier « pierre sèche » voir pages 8 et 9