

# LOU VALAT 2008



## EDITO

Puisque le rapport moral est le reflet de nos actions, nos projets, nos idées directrices...il nous a paru judicieux de le faire figurer ici en guise d'édito.

Le moment de vous présenter le rapport moral et le rapport d'activités est un moment particulier, symbole de la fin d'un exercice, début d'un nouveau. C'est un moment agréable car c'est le moment où nous nous rencontrons, où nous nous retrouvons pour faire le bilan d'une année, pour envisager la suivante. C'est aussi un enjeu : celui de se faire comprendre, de se comprendre et parfois la crainte de se répéter.

Mais Lou Valat c'est Lou Valat. Ses racines restent les mêmes, les actions, réalisations...bref tout ce qui se fait à Lou Valat en est nourri.

Les fondamentaux sont là comme l'an passé : enracinement dans le Calbertois, volonté d'y faire souche, d'y créer des liens ; des vacances aux antipodes de la consommation.

Oui un esprit d'accueil, de rencontre. Rencontre de gens différents car nous pensons que la diversité est une richesse.

Alors oui, parfois les ronflements des autres nous empêchent de dormir.... parfois le repas est trop léger ...ou trop lourd mais nous savons que d'une semaine passée à Vernet ce que beaucoup d'entre nous rapportent

**Visitez notre site Internet : [louvalat.free.fr](http://louvalat.free.fr)**



Suite de l'édito de la page 1

comme plus grande richesse, ce sont les relations, ce sont les moments « ensemble » . Nous faisons connaissance, nous nous rencontrons et c'est parfois autour de détails qui clochent. C'est souvent de là que naissent nos plus grands rires !

Alors oui, pendant une semaine, nos habitudes de vie, de repas sont confrontées à des "façons" différentes. Nous ne trouvons pas toujours les produits que vous souhaitez chez les épiciers, charcutiers, et autres « approvisionneurs ». Peut-être pourrions nous aller « courser » ailleurs ? Ce serait oublier un de nos fondamentaux. Oui nous souhaitons contribuer autant que faire se peut au maintien de la vie, de l'activité locale. C'est pourquoi nous nous réjouissons que Mr et Mme Pillet aient trouvé repreneur. C'était important pour eux, ça l'est pour le village. Nous avons le plus souvent possible manifesté notre solidarité. Alors cette année encore, les confitures de Jérôme, les légumes d'Hélène, les courses au village....



Nous ne venons pas à LV pour le confort de ses locaux, c'est bien autre chose que nous y trouvons. Néanmoins nous essayons de rendre nos maisons le plus agréables possible, nous essayons de les améliorer : rangements, réaménagement de l'espace... C'est essentiellement au cours des chantiers que cela peut-être réalisé.

Nous avons engagé voilà 5 ans un « plan de reconstruction de murs en pierre sèche ». Colette va vous en parler car c'est notre Madame Pierre Sèche, elle a continué à suivre ce projet avec assiduité, enthousiasme et efficacité. Je voudrais juste vous dire combien était belle la journée de « Fête des pierres sèches » de Toussaint : beauté des réalisations, présence de voisins, du PNC. Et Marc grandiose qui aurait ému une pierre .

2007 a été une bonne année pour LV : fréquentation élevée, des stages nouveaux qui ont plu, des retours positifs.

. Grâce à quoi ? Bien sûr grâce aux efforts déployés par les uns et les autres. Grâce au talent des animateurs et intendants. Grâce aux relances d'Alain, notre secrétaire. Grâce aussi au site que font vivre Nathalie et Christian.

Nous ne sommes pas des gestionnaires, notre gestion est au service des valeurs que nous essayons de faire vivre. Ainsi, nous essayons de maintenir les tarifs au plus bas, le plus possible accessibles à tous. C'est un aspect de la diversité (sociale cette fois)

Mais nous gérons au mieux. Et c'est Jean Paul qui occupe le poste de trésorier, poste ô combien envié.

Voilà il nous reste à vous remercier de faire vivre Lou Valat, d'avoir participé à cette AG. Ces moments sont des moments importants de la vie associative.

Merci à tous ceux qui font grandir LV, en réfléchissant discutant, bricolant....

Et pour terminer, je voudrais rappeler que LV a besoin de vous : il ne faut négliger ni les racines ni les pousses. LV a besoin d'avancer sans oublier ses fondamentaux. Les apports nouveaux font engrais, sont nécessaires pour garder vie et vigueur.

Claudine Baudoin



### NOUS VOUS AVONS COMPRIS !

Vous le disiez depuis un certain temps, nous l'entendions certes ...mais était-ce l'habitude ?...était-ce de ne pas savoir si cette demande était majoritaire...les stages continuaient à se dérouler du dimanche au dimanche. Puis la rumeur a enflé, elle s'est étayée d'arguments : les transports collectifs locaux, la nécessaire journée permettant d'être au travail le lundi frais, dispos, reposé ....

Et c'est pourquoi **cette année les semaines commencent le samedi**. Ainsi, les stages pourront démarrer effectivement le dimanche.

Vous pourrez emprunter le car qui vous emmènera au col de Jalcreste.

Elle est pas belle la vie...cévenole ?

# Compte-Rendu de l'Assemblée Générale

## Les stages de l'été 2007

- Les stages supprimés : Délices en délire (début Juillet) et Tourisme randonnée (fin Août). Ce qui montre que ces périodes sont plus propices à des séjours libres qu'à des stages.
- Les stages qui ont vu beaucoup de participants : accordéon diatonique, yoga, chants à danser, danses d'Israël et poterie.
- Plus de fréquentation en 2007 qu'en 2006 (stages et séjours libres)

## Les fiches d'évaluations

### **Appréciations des adhérents :**

- Les stages ont répondu à l'attente des participants de par leurs contenus et la compétence des animateurs.
- Il est demandé des stages en ½ journée, en multi-activité.,

**Les stages demandés :** Danse de salon, écriture, guitare, photo, Qi gong, stages mixtes

### **Ambiance :**

- Beaucoup de partage, grande complémentarité entre animateurs et intendants.
- Attention aux bruits pour ne pas gêner ceux qui se reposent ou qui dorment.
- Etre plus attentif à l'organisation des équipes cuisines.

### **Hébergement :**

- Il est demandé plus d'intimité dans les dortoirs,
- Question qui revient souvent : ne pas dépasser un certain nombre de personnes en même temps à Lou Valat versus fin Juillet et début Août 2007. Lors de l'assemblée, après discussion et échange d'opinions sur ce sujet, il a été décidé de limiter à 35/38 le nombre de participants sur une semaine.
- Plusieurs questions venant de l'assemblée concernant le problème des insectes, ce sujet ayant beaucoup handicapé plusieurs personnes lors de l'été 2007. Malheureusement, il n'y a pas de solution miracle et l'été 2007 ayant été particulièrement humide, cela n'a fait que multiplier ce genre d'insectes. Il est donc demandé aux participants de se prémunir individuellement avant de venir à Lou Valat.

### **Transports :**

- Beaucoup de personnes, surtout ceux qui viennent en train, demande que les stages commencent le samedi et non le dimanche car pas de transport pour le col de Jalcreste. Ce problème sera résolu en 2008 car les semaines débiteront le samedi.

## Le calendrier de l'été 2008

Les maisons ouvriront le 5 Juillet et fermeront le 30 Août, les stages débiteront le **dimanche pour finir le vendredi, les participants arriveront donc le samedi.**

*Voir le calendrier des stages de l'été 2008 page 16*

## Rapport financier

Jean Paul Bauret, trésorier, présente le bilan financier 2007 :

Le résultat de l'exercice 2007 est **positif de 8029 €**, lié à l'augmentation de la fréquentation de près de 20%.

- Le total des charges étant presque identique à 2006 (+2%).
- Le budget alimentation a progressé également de 2% versus 2006 ce qui représente une dépense par jour et par personne de 9 à 10 €.
- Le budget téléphone est en hausse de 45%, lié à l'achat et abonnement du portable donné au secrétariat de l'association.

## Pierres sèches

Colette Decoux, responsable du dossier 'Pierres sèches' (stages et demandes subventions), nous détaillent l'avancement des travaux et les perspectives avenir : 2007 fut la dernière année du projet subventionné commencé en 2003, cette année 20 stagiaires ont participé aux chantiers « Pierres sèches » : 7 en Juillet et 13 à la Toussaint.

Les travaux ont bien avancés et sont arrivés au niveau 5 mais l'aménagement entrepris laisse le site encore inachevé.

## Automne à Lou Valat

Le soleil nous attendait chaud, chaleureux, dorant tout sous ses rayons, rendant la montagne mordorée.

Habitué de la Toussaint jamais je n'avais vu les Cévennes si resplendissantes de couleurs.

Les peupliers s'élèvent, grandes chandelles jaunes, les cerisiers arborent avec coquetterie leurs nuances en rouge et rose, éclatantes dans le roux dominant des châtaigniers.

Déjà certaines essences avaient renoncé à leurs feuilles et élevaient l'entrelacs de leurs branches nues et blanchâtres, squelette neigeux dans la fournaise des ors.

Immuable le camaïeu de verts des pins renforce la flamboyance des parures d'automne.

Une splendeur !

C'est dans ce décor que tous les matins à l'heure des courses, ce paysage de rêve nous a amené à St Germain afin de nourrir la trentaine de participants au séjour de Toussaint.

Dès notre arrivée le samedi soir, nous avons rencontré les premiers participants, courageux couple venu du col de Jalcreste pédibus-gambus à travers la montagne. Nous avons partagé à six près du feu de bois, un repas tiré du panier et chaleureux comme lorsque l'on retrouve de vieux amis.

A la veillée, transport et installation de notre compagne de voyage, la nouvelle cuisinière qui permettra à chacun de préparer ses meilleures recettes.

Une semaine exceptionnelle!

Les stagiaires de pierres sèches, vaillants ouvriers de la restauration de nos murettes, constructeurs des terrasses que les tentes garniront cet été.

Marc le maître de la pierre, son sens pédagogique, son savoir faire portés par une passion sans faille.

La grande tablée du midi avec ses compagnons, les discussions, les explications vont bon train, histoires régionales, champignons, chasse au sanglier ou recettes tout est propos, en se léchant les doigts sous les bois de la treille, nue à cette saison.

L'accueil des nouveaux participants et des habitués, le plaisir de se découvrir ou de se revoir, les longues veillées d'automne dans la grande salle où chants, jeux, papotages, musique et danse nous réunissent. Les châtaignes grillent dans l'âtre et se mangent sans faim et sans fin.

Le plaisir sans ombre d'échanger des recettes, de discuter des menus de la semaine, d'apporter son inspiration culinaire, de mettre son grain de sel.

Et cette vaisselle au rythme de l'accordéon, mi essuyage, mi bal, quand surgit tout à coup de la nuit par la porte entrouverte une joyeuse équipe de jeunes voisins déguisés. Mais oui c'est Halloween! Que faire ? Pas un bonbon, ni un petit reste de pâtisserie, on ne va pas les laisser partir comme ça ! Alors farandole dans la cuisine on plie les tables pour un bal folk improvisé et un « pan lapin » où nos hôtes bien que surpris excellent.

Le groupe s'étoffe au cours de la semaine C'est le dernier stage de pierres sèches du plan de subventions, nous avons invité nos voisins, amis et partenaires. Marc nous fait une visite commentée des murettes, calades, trincats et niches, les lauzes dorées par le soleil d'automne ont pris la couleur du pain qu'on a fait cuire dans le four traditionnel après trois jours de chauffe. Nous sommes tous heureux de contribuer au renouveau de ces constructions centenaires cévenoles.

Le buffet est ouvert, sur la grande terrasse, charcuterie de chez Théron, pâtés de chez Benon, pain de notre four et quelques belles salades, tartes et pâtisseries sorties des mains des stagiaires, le garnissent.

Sous le soleil entre gourmandise et joie du projet accompli on discute on rit on échange.

Un seul regret, l'été a été trop humide, l'automne trop chaud les champignons n'étaient pas de la fête il faudra revenir l'automne prochain.

Véro

### **NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION**

Présidente : Claudine Baudoin

Vice Présidente : Corinne Pujol

Trésorier : Jean-Paul Bauret

Trésorier-adjoint : Jean-Marc Le Grand

Secrétaire : Alain Hugonie

Secrétaires adjoints : Véronique Le Grand et Marc Simon

Les autres membres du CA sont : Luc Barbezat, Mireille Bernade, Colette Decoux, Jean Delon, Christiane Hochet, Christian Gillot, Philippe Samson .

Bienvenue à Mireille, Marc et Luc qui nous rejoignent cette année.



# Ca s'est passé en 2007

## Nos amis ont des talents ... mais comment le faire savoir ?

- ⇒ Louvalatiens en région parisienne, comment nous retrouver au printemps ?
- ⇒ Comment renouveler la présentation des stages de l'été ?
- ⇒ Comment faire connaître l'association à nos amis ?
- ⇒ Et comment créer une rencontre entre nos amis "extérieurs" et "intérieurs" ?

C'est pour répondre à ces divers objectifs que nous avons organisé la journée "Nos amis ont des talents" le 17 mars 2007 à Paris.

Dans une belle salle voûtée en sous-sol, les artistes invités installent l'espace dès le matin pour exposer qui ses peintures, qui ses sculptures, qui ses créations en cartonnage, qui ses photos, qui ses patchworks, ... Ah ! On rêve de les retrouver en futurs animateurs !

Puis les adhérents et les invités arrivent à l'heure de l'apéritif (!). Les tables se couvrent des pique-niques améliorés, et agrémentés de terrines et desserts confectionnés avec amour – et talent ! – pour la collectivité.

A l'heure du café les animateurs montent sur scène pour présenter leurs propositions de stages. La prestation de notre astronome est très remarquée ! D'autres talentueux chanteurs, conteurs, danseurs, animent la scène et la salle. Un conte agrémenté d'un accordéon, une histoire de chiens de race très en lien avec l'actualité de ce mois de mars, des duos de chanteurs ... les séquences émotion, humour, frisson se succèdent et l'après-midi passe trop vite !

Enfin, un montage photo permet aux adhérents de revivre les bons moments passés à Vernet, et à leurs amis de découvrir ces lieux magiques.

Tout le monde repart avec un peu plus de Cévennes dans les yeux et dans le cœur ... Quand est-ce qu'on recommencera ? Et pourquoi pas dans d'autres régions : à qui le tour ?

Christiane



SCULPTURE C. MARIACCIA

---

## Chantier boulangerie

C'est par une belle journée ensoleillée de novembre 2007 que nous décidons de remettre en service le four à pain de Lou Valat.



à

Quel plaisir d'enfourner et de veiller sur notre production collective après tant d'énergie dépensée pétrir la pâte, tant d'heures passées à la voir lever et à prendre des formes inattendues.

Quelle satisfaction après la cuisson d'admirer tous ces pains aux formes et couleurs variées



Quel régal : ça croustille sous la dent et sous la croûte dorée apparaît une mie chaude et tendre, dans laquelle on découvre parfois quelques surprises : pépites de chocolat, fruits secs, etc ...

Une chose est sûre : le petit déjeuner louvalatien de demain sera grandiose et inoubliable !!!

Corinne

## **Lou Valat à Vernet. On y vient, on y revient..... et puis on y re-revient.**

Jamais je ne réserverai une place pour un séjour plus de dix fois sur le même terrain de camping ou dans le même centre de vacances car en ce qui concerne les vacances, je préfère le changement ! Et pourtant, j'ai toujours autant envie de revenir à Lou Valat.....

### **N'y a t'il pas là un paradoxe ?**

La première fois, au mois d'août 1995, tous un peu perplexes dans la voiture familiale lorsque nous avons enfin repéré sur notre droite un chemin de terre, autant poussiéreux qu'improbable, qui nous a finalement mené jusqu'à Vernet, tout était à découvrir : le paysage, le hameau, les locaux rustiques et le fonctionnement un peu « hors du commun » de cette association.

Les années suivantes, il est vrai, ont été agrémentées d'expériences sympathiques -voire enrichissantes, par exemple :

Se confronter pour la première fois de sa vie au chant chorale - à quatre voix et en hongrois (on ne recule devant rien) – Merci Christiane !

Participer au fonctionnement quotidien en équipe (faire la vaisselle, éplucher les patates,.....) selon la devise «être acteur plutôt que consommateur ».

Encore mieux : Jouer de l'accordéon diatonique dans la cuisine pendant que les autres font la vaisselle !

Prendre du plaisir à apprendre à bâtir un mur en pierres sèches avec

un professionnel, moi qui d'ordinaire ne suis qu'un mauvais bricoleur du dimanche – Merci Marc !

Passer une nuit à la belle étoile dans la montagne environnante, en entendant l'orage gronder au loin, pour observer en groupe le lever du soleil ; voilé par la brume.....

Chanter, un soir à 22 heures, une chanson humoristique improvisée avec des musiciens, en attendant que la blanquette de veau, prévue pour le dîner, veuille bien enfin finir de cuire !

Participer à des veillées spontanées en chansons ou danse folk dont je suis accroc depuis des années.

S'impliquer un peu plus au bout de 10 ans dans le fonctionnement de l'association en entrant au CA ou en tenant le rôle d'intendant pendant une semaine.

A la Toussaint, voir Vernet sous la neige, ou sous la pluie continue pendant 3 jours avec la « grand rue » transformée en torrent de montagne – bonjour le « phénomène cévenol », ou comme en 2007 sous un soleil éclatant avec tous les jours déjeuner en tee-shirt sur la terrasse ! Vous trouverez certainement que tout ceci est déjà bien.

Mais fondamentalement, ce qui me pousse à revenir à Lou Valat , et bien c'est le groupe humain unique qui va se constituer et dont les participants vont vivre ensemble pendant une semaine.

De ce groupe va se dégager une alchimie qui fera que l'on passe un séjour exceptionnel (eh oui cela est arrivé !) ou plus simplement agréable et sympathique mais de toutes façons UNIQUE.

**En fait, si j'ai toujours autant envie de revenir à Lou Valat, c'est avant tout pour vous rencontrer !**

Jean-Marc



## Rendez-vous balades

### Lou Valat vous propose

#### Sceaux 18 mai 2008

15 kms environ  
RDV à 9 h 50, Station Parc de Sceaux  
(Départ Chatelet-Les Halles : 9 h 29 )  
Retour à 16 h 30, train 16 h 34 pour Chatelet

#### Forêt de Sénart 28 septembre 2008

15 kms environ  
RDV Gare RER Evry Village 9 h 45  
(Départ Paris Gare de Lyon : 9 h 15)  
Retour : 16 h 41 à Evry pour Paris

Contact : **Philippe Samson** 01.60.89.05.96  
06.32.78.81.56



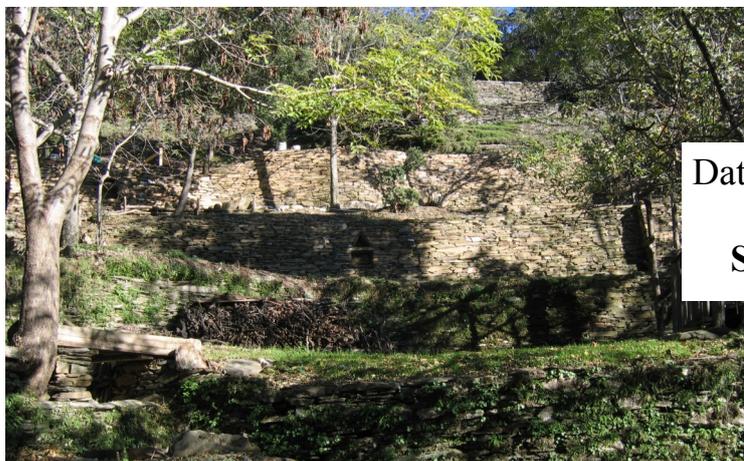
## Rendez-vous musicaux

La **Chorale « Incognito »** dirigée par **Frank Douet** donnera son concert de fin d'année le **vendredi 30 mai juin 2008** à 20h30 à la **Salle paroissiale St Jean Baptiste de Grenelle** 12 Place Etienne Pernet Paris XVème (Métro : Félix Faure)

**Programme** : « On vous a sonnés ? » - Site Internet : [chorale.incognito.free.fr](http://chorale.incognito.free.fr)

La **Chorale « Why Notes »** dirigée par **Christiane Hochet** donnera ses concerts de fin d'année les **vendredi 13 et mercredi 18 juin 2008** à 20h30 au **Temple des Batignolles** 44 Bd des Batignolles Paris XVIIème (Métro : Rome)

**Programme** : poésies françaises et musiques nordiques harmonisées au XXème siècle  
Site Internet : [whynotes.free.fr](http://whynotes.free.fr)



Date probable de la prochaine  
Assemblée Générale  
**Samedi 17 janvier 2009**

## du 4 au 11 juillet

### Chantier d'ouverture

et autres chantiers d'entretien.

Les maisons de Lou Valat à Vernet ont besoin d'entretien, de réparations et d'améliorations.

Les artisans locaux se font malheureusement rares et peu pressés de faire des petits chantiers loin de tout. Heureusement la rusticité des maisons permet de résister.

Mais quel plaisir d'apporter sa pierre à l'édifice ! Quelle soit modeste ou plus importante, aucune n'est superflue. Peinture, menuiserie, plomberie, couture, jardinage, électricité, petite maçonnerie.... Tout est utile et réalisé dans l'entre aide et la bonne humeur du début d'été.

C'est pas la galère ..... Et pas cher en plus ...

Luc

## du 6 au 12 juillet

### Chantier : construction de murs en pierre sèche

*Marc Dombre*

*Ce qui fut dit... fut fait.*

Dès la fin du deuxième stage-chantier de la Toussaint 2007, nous faisons la fête pour marquer de convivialité le terme de notre programme de cinq ans, fidèlement soutenus par le PNC, le Département et la Région.

#### **Cependant....ce n'est pas fini !!!**

Il reste encore à faire, pour finaliser le travail entrepris. Lors de notre Assemblée Générale de janvier, l'Association a décidé de prolonger la dynamique des stages-chantiers : deux en 2008 et probablement un autre en 2009.

Nos stages, bien rodés maintenant, gardent les mêmes objectifs :

- ⇒ drainage des terrains
- ⇒ reconstitution des terrasses
- ⇒ sensibilisation, réapprentissage et diffusion de la technique ancestrale de construction sans liant.

Et le même contenu :

- \* approche réfléchie de la construction « pierre sèche »
- \* visite commentée des sites avoisinants
- \* documentation historique et technique ( de plus en plus riche au fil des années)
- \* débats au pied du mur, coin du feu ou autour de la table et questions-réponses à tout moment.
- \* travaux pratiques sur le site de Lou Valat

Même si pour l'esthétique et la pédagogie quartz, grès, calcaire ou granit agrémentent nos constructions le seul matériau travaillé est le schiste.

Les stages sont toujours encadrés par Marc Dombre, professionnel de Saint Germain de Calberte, et son équipe de la Flandonenque .

Matériel et outillage nécessaires aux travaux seront fournis par l'entreprise.

La vaccination anti-tétanique à jour est recommandée.



**Bienvenue à tous les courageux  
du 6 au 12 juillet et du 26 octobre au 1er novembre 2008**



# du 19 au 26 juillet

## Accordéon diatonique

*Emmanuelle Prévost*

Venez découvrir ou approfondir la pratique de l'accordéon diatonique. Nous chercherons avant tout à "jouer" - dans tous les sens du terme - pour soi-même et pour les autres.

Laisser libre cours à la musique, au rythme et à l'expression de soi, faire danser, accompagner un chant (à danser ou non), tout sera basé sur la transmission orale.

Amenez votre accordéon en sol-do et de quoi enregistrer.



## Ecriture ou Réflexologie– massages

### Et Balades

**Le matin, Alain**



Balades du matin pour tous les stagiaires écriture et massage

> Prendre le temps de rêver, prendre le temps d'écouter, prendre le temps de partager, prendre le temps de marcher. Alain vous fera découvrir un écriin préservé et riche de mille et une histoires du passé.

> Tout au long du chemin le paysage dévoilera: les odeurs des arbres, la chaleur des sentiers rocailleux et les bogues verts des châtaigniers en été. Paysage minéral, région sauvage, panoramas grandioses.

**L'après-midi,**

**Ou bien Cathy et Bernard**

proposeront des consignes simples et ludiques pour déclencher une écriture qui vous mènera où bon lui semble. Vous laisserez votre plume glisser en liberté, au gré de votre fantaisie.

Ecrire pour mieux se dire ou se rêver, écrire pour jouer, pour oser, pour créer.

A chacun de tracer son sillon, au fil des mots qui s'inventent, à chacun de tisser sa toile en couleur et d'écouter avec bienveillance l'univers des autres, leur singulière mélodie.

Un partage en douceur au soleil des Cévennes : pourquoi ne pas essayer ?



**Ou bien pascalle**

après la rando .. détente musculaire des jambes par massages avec des huiles essentielles et stimulations sur les pieds par pressions de zones réflexes pour ressentir un bien être général.

Alain Hugonie, Cathy Milin et Bernard Danzel

## du 26 juillet au 2 Août

### Do-in

*Françoise Émery*

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...).



Et bien sûr, les balades dans les belles Cévennes pour lesquelles nous rejoindrons le groupe de yoga sous la conduite de Michel Serreau.

### Yoga - rando

*Michel Serreau*



Une semaine pour se dégourdir les jambes et reprendre contact avec la nature, grâce aux balades à travers bois et sur les crêtes. Et le yoga (même pour débutant) pour reprendre contact avec nous-mêmes en apprenant à doser l'effort et en ayant la respiration pour guide pendant la posture.

### Massage de bien-être

*Martine Goujon*

Apprendre une technique de massage indien aux huiles chaudes, mieux ressentir son corps, développer son sens du toucher, découvrir comment procurer bien-être et réconfort à son entourage de façon simple et naturelle.

Un massage (non thérapeutique) à la fois doux et tonique pouvant se donner sur table ou au sol sur un matelas, d'une durée de 1h15 à 1h30, il s'adresse à ceux qui souhaitent exercer cet art à titre non professionnel.



## du 2 au 9 Août

### En Veine de folk

*Christian Hugues*

En rond, en cortège, les danses collectives, les cercles, les mixers, nous invitent à entrer dans leurs rondes insouciantes comme des cigales.

À nous laisser emporter dans leurs tourbillons joyeux, à goûter l'instant qui danse, à entrer en contact avec les autres, peut-être allons-nous finalement à la rencontre de nous-mêmes.

Du collectif au duo, des danses en rond aux danses à deux, il n'y a qu'un petit pas... de danse bien sûr !

Cette année, nous continuons d'avancer dans l'étendue et la variété du répertoire de danses traditionnelles.



Et le soir, la fête continue sous les guirlandes multicolores en conjuguant les plaisirs à tous les temps (2, 3, 4 et plus !), elle chante, il danse, nous faisons danser les chanteuses(eurs), les chanteuses(eurs) nous font chanter... en dansant !

### Chants 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. Nous aborderons la polyphonie en élargissant le répertoire de l'été dernier.

Profitant de la fraîcheur matinale, nous dégourdirons nos jambes en balades aux alentours du hameau.

### Contes et balades

*Michèle Rouhet et Fernand Havret*

Le matin, plaisir de marcher dans la belle nature cévenole, de regarder ce qui pousse autour de nous et de s'arrêter pour se raconter des histoires.

L'après midi, des exercices pour trouver la voix, le regard, le geste justes afin de créer le chemin du rêve, du rire, du suspens et du cœur.

La semaine pourra se terminer par une racontée dans un lieu proche.



## du 9 au 16 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.

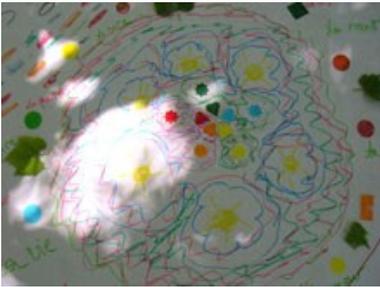


### Mandalas, dessins centrés : sacrés dessins !

*Myrielle Desnot*

Depuis l'origine de la vie, de la cellule humaine au système solaire, le mandala est une organisation à partir d'un centre. Nous en retrouvons sans cesse dans la nature et dans toutes les traditions du monde entier !

Créer en voyageant à partir d'un centre vers une périphérie ou inversement, avec des techniques variées (crayons de couleurs, gouaches, encres et aquarelles, collages...) pour côtoyer notre monde intérieur, exprimer notre créativité en toute liberté... Plaisir du jeu des formes, des coloris dans des espaces organisés pour rencontrer notre structure interne, se laisser aller dans la fluidité du mouvement de la vie en nous et découvrir l'alternance possible entre la construction et la souplesse et ce qui EST en soi.



### 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 16 au 23 Août

### Astronomie

*Yves Coene*

Venez goûter au surréalisme typiquement belge ! Comment ? En confectionnant vous-même dans la journée, un Planétarium Personnel Portatif 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 !



### Dances latines (salsa...)

Laurence Landeau

#### Bouge ton corps !

sensation et expression corporelle pour s'exprimer, s'éclater, s'épanouir, s'amuser?

réponse .

une sauce qui permet de danser en couple ou en solo.

Une musique festive qui fait onduler les corps. envie d' apprendre? il suffit de se lâcher et la sensualité émanera de votre corps. qu'elle soit cubaine ou dominicaine le soleil est au rendez vous à chacun de vos pas.

un stage haut en couleur, je vous attend cet été ambiance caraïbes garanti à lou valat.

### Qi gong

*Annie Creissac*

"Le vieil arbre enchevêtre ses racines" ou "Le petit dragon bleu se promène dans le printemps", est-ce de la poésie ? En fait, ce sont des mouvements de Qi gong (gymnastique chinoise vieille de milliers d'années) pour maintenir sa santé et son équilibre.

Durant cette semaine, nous alternerons mouvements dynamiques, relaxations, marches méditatives, auto-massages pour se retrouver, s'entretenir, se faire plaisir.



## du 23 au 26 Août

### Rando

*Edmond Maurel*

Tous les jours, nous marcherons 3 à 4 heures pour découvrir les environs de Lou Valat : villages cévenols, crêtes bleutées aux horizons immenses, torrents secrets, forêts profondes de châtaigniers et de conifères, rochers schisteux... Bien sûr, le terrain n'est pas plat et il faudra vous attendre à quelques côtes. Mais des pauses vous permettront de récupérer et d'écouter quelques contes cévenols.

Le plus souvent et si le temps le permet, nous emporterons le pique-nique. En fin de randonnée, les volontaires pourront se baigner dans l'eau fraîche d'un torrent.

### Jeux de théâtre

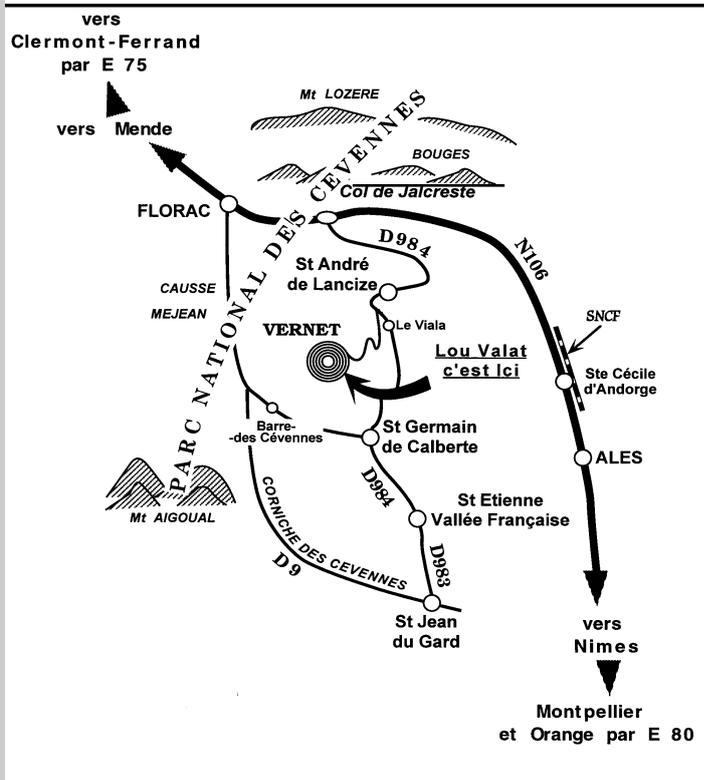
*Claudine Baudoin*

Trois jours pour jouer et rire ensemble. Pour retrouver son âme d'enfant en entrant dans le jeu et le faire-semblant.

La bienveillance sera au rendez-vous pour dire et partager émotions et ressentis.



# 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 5 juillet chez  
Alain Hugonie  
25, rue Charles De Gaulle  
91330 YERRES  
tél 06 69 22 12 34  
Courriel : louvalat@laposte.net**

**à partir du 5 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 2008

Du 4 au 11	<b>Chantier d'ouverture</b>	Philippe Samson, Luc Barbezat
Du 6 au 12 juillet	<b>Chantier : Construction de murs en pierres sèches</b>	Marc Dombre
Du 12 au 19 juillet	<b>Balade – écriture – petit carnet de voyage</b> <b>Gymnastique taoïste et relaxation</b> <b>Jonglage and Co</b>	Lionel Roubin Henri Accoce Hervé Deschamps
Du 19 au 26 juillet	<b>Accordéon diatonique</b> <b>Ecriture</b> <b>Réflexologie– massages</b> <b>Balades matinales pour Ecriture et Massages</b>	Emmanuelle Prévost Cathy Milin et Bernard Danzel Pascale Sommier Alain Hugonie
Du 26 juillet au 2 août	<b>Do-in cuisine végétarienne balades</b> <b>Yoga randonnée</b> <b>Massage de bien-être</b>	Françoise Emery Michel Serreau Martine Goujon

## Nos tarifs 2008 :

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

**En juillet et août  
Seulement 04 66 45 90 81**

Bulletin d'inscription page 15

Du 2 au 9 août	<b>Chants à danser</b> <b>En veine de folk</b> <b>Contes et balades</b>	Pascale Ambroise Christian Hugues Michèle Rouhet , Fernand Havret
Du 9 au 16 août	<b>Initiation à l'aquarelle</b> <b>Mandalas, dessins centrés , sacrés</b> <b>La relaxation dans tous ses états</b>	Evelyne Cosson Myrielle Desnot Anmarie Colin et Eve Rosec
Du 16 au 23 août	<b>Astronomie</b> <b>Danses latines (salsa ...)</b> <b>Qi gong</b>	Yves Coene Laurence Landeau Annie Creissac
Du 23 au 26 août	<b>Randonnée</b> <b>Jeux de théâtre</b>	Edmond Maurel Claudine Baudoin

**A la Toussaint : du 26 octobre au 1 novembre**  
**Stage chantier « pierre sèche » voir page 8**