

LOU VALAT 2009



ESPRIT DE LOU VALAT ES-TU LÀ ?

L'esprit de Lou Valat est bien souvent invoqué. « Ça, c'est dans l'esprit » ; « ça, ça ne l'est pas » ; « cette semaine l'esprit de Lou Valat a ou n'a pas soufflé sur Vernet ».

Mais qu'est-ce que cet esprit de Lou Valat ?

Nous avons des valeurs clairement affirmées que nous entonnons depuis des années.

Nous venons à Vernet pour y vivre non pas en position de pur consommateur, mais d'acteur.

Acteur qui participe, décide, y compris concrètement, n'est pas « pris en charge ».

Nous avons pour but de faire lien avec le village. C'est pourquoi toutes les initiatives et recherches de contact (spectacles au village, représentation dans nos lieux où sont invités voisins, habitants de St Germain) sont les bienvenues.

Nous parlons souvent aussi de solidarité avec le village. Oui, quand nous achetons local, nous essayons, même modestement, de contribuer à maintenir épicerie, dépôt de pain, charcuterie dans le village.

Oui, quand nous ajoutons nos signatures à celles des villageois pour que soient maintenus des services, nous faisons acte d'appartenance aussi symbolique soit elle, et de solidarité.

Il faut ici redire combien c'est important, primordial.

Nous essayons de faire de Lou Valat un lieu où existent plaisir à rencontrer l'autre, convivialité, accueil et respect de la diversité.

Et nous pensons que c'est dans l'activité partagée (ludique, d'expression ou de gestion quotidienne) que se crée la rencontre et que se tissent les liens.



Nous l'avons déjà affirmé et nous le revendiquons : nous ne sommes pas une association ayant pour but la gestion, nous ne sommes pas une Maison familiale.

C'est pourquoi nous parlons, débattons de l'esprit associatif.

Nous essayons de faire vivre ce lieu selon des idées. Pour ce faire, nous avons toutefois besoin de le gérer, et au mieux.

Est-ce flou ?

Il y a forcément un peu de flou. Mettons-nous tous la même chose derrière ces mots ? On trouve aussi ce que l'on vient chercher.

Mais le flou, si flou il y a, permet aussi à chacun de s'approprier les dites valeurs, d'avoir liberté de les imaginer, de leur donner forme.

Nous nous retrouvons le plus souvent autour de ces mots.

Où il y a plus de débat, c'est sur la mise en œuvre de ces valeurs, comment les faire vivre.

Il n'est par exemple pas toujours facile d'expliquer l'importance de l'achat local quand il est mis en question par rapport au coût ou au désir de bio.

Quand nous travaillons à faire vivre Lou Valat, nous ne changeons pas le monde, non.

Il s'est agi il y a plus de trente ans de créer un petit lieu d'utopie. « Vacances autrement » « aux antipodes de la consommation » une vie amicale fondée sur la responsabilité de chacun, de tous ».

Un lieu où chacun pourrait participer, égalitaire, où on n'est ni assisté ni dirigé.

Il s'agit aujourd'hui de lui permettre de continuer à exister.

Claudine Baudoin



Fenêtre de la magnagerie

Le conseil d'administration 2009 est composé de :

Luc Barbezat, Claudine Baudoin, Jean-Paul Bauret, Mireille Bernade, Colette Decoux, Nathalie Dupuis, Christian Gillot, Ines Herrera, Christiane Hochet, Alain Hugonie, Jean-Marc Le Grand, Véronique Le Grand, Corinne Pujol, Philippe Samson, et Marc Simon.

Compte-Rendu de l'Assemblée Générale

Le Samedi 31 Janvier, à Chevilly-Larue s'est déroulée l'assemblée générale de l'association : Lou Valat.

Claudine Baudoin préside la réunion, elle est assistée des membres du C.A.

Le quorum (79) étant atteint à 16h00, 82 adhérents : présents (40), représentés (42) pour 157 adhérents, l'assemblée générale est ouverte par Claudine qui souhaite la bienvenue à tous les adhérents présents.

Rapport moral

Lu par la présidente, cette année le rapport moral est axé sur l'esprit de l'association. Esprit de partage, de solidarité, d'écoute.

- ⇒ Esprit d'accueil, de convivialité, rencontre de gens différents. Une invitation à être acteurs, non consommateurs.
- ⇒ Nous ne sommes pas des gestionnaires, notre gestion est au service des valeurs que nous essayons de faire vivre.
- ⇒ Lien et solidarité avec le village.
- ⇒ Lieu d'utopie.

Rapport d'activité

Nous essayons de rendre nos maisons le plus agréables possible : réaménagement, travaux, C'est au cours des chantiers que cela peut être réalisé.

Claudine passe la parole aux responsables des divers secteurs.

Rapport financier

Jean Marc Le Grand, trésorier adjoint, présente le bilan financier 2008 :

Le résultat de l'exercice 2008 est en excédent de **1275 €**, inférieur de 78% à celui de 2007

En comparaison avec 2007, année particulièrement riche en fréquentation:

- ◇ La fréquentation est en baisse
 - - 13% sur les journées (733 en 2008, 842 en 2007)
 - - 10% de stagiaires (81 en 2008, 90 en 2007)
- ◇ Le total des charges d'exploitation est en baisse de 3%
- ◇ Le total des produits d'exploitation est en baisse de 20%

2 – Situation de trésorerie

Le solde de nos comptes bancaires (compte courant et livret de caisse d'épargne) nous permet d'assurer un exercice.

Depuis l'exercice 2001, la trésorerie ne s'est pas dégradée alors que sur la même période l'association a réalisé des investissements importants.

3 – Investissements réalisés depuis 2001 :

- ◇ **25.000 euros pour la rénovation des murs en pierres sèches.** Il s'agit du montant financé par l'association sur ses fonds propres, après déduction des subventions reçues.
- ◇ d'autres investissements tels que **la réfection du parquet de danse, la séparation de la magnanerie en deux pièces, etc.....**

Conclusion : Notre modèle économique est viable mais il faut veiller dans le futur à ce que nos tarifs suivent l'évolution de l'inflation.

Une augmentation de **1€** par journée est proposée à l'assemblée, les autres tarifs restent inchangés.

Remarque : les adhérents qui veulent consulter l'ensemble des comptes présentés à l'AG peuvent les demander à l'association.

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

Philippe Samson, commission travaux, brosse un aperçu du chantier d'ouverture de l'été 2008 :

Peu de personnes participent à ce chantier, un appel aux bonnes volontés est fait pour étoffer ce groupe lors des futurs chantiers.

L'été 2008, ont été faits des travaux de jardinage, de nettoyage et quelques travaux dans les maisons.

Il est demandé par l'assemblée qu'une campagne de désinsectisation soit faite en début de saison 2009, cela pour éviter les incidents de 2008.

Luc Barbezat, commission travaux, nous informe des travaux effectués en 2008 et de ceux à faire dans le futur.

Du 17 au 22 Juin 2008, un chantier exceptionnel a été organisé, sous la direction de Roland Noireault, venu avec son expérience professionnelle et son matériel. Une cloison dans la magnanerie ainsi que le dessous du toit de la

(Suite page 4)

(Suite de la page 3)

chambre du fond de cette magnanerie ont été réalisés.

Luc informe qu'il renouvelle cette expérience en 2009 mais cette fois sur un temps plus long et sur deux séjours : en Mai du 11 au 22, et en Juin du 8 au 19. Les maisons seront également ouvertes pour des séjours libres pendant ces périodes.

Travaux à prévoir : volets à refaire, WC du bas, douches du bas, changer les lavabos, modifier l'ouverture de la porte de la clède, installer un récepteur à compost en bois, refaire le sol des douches, continuer la rénovation de l'électricité : prises, lampes, interrupteurs, etc.

Cependant les travaux réalisés dépendront du nombre de participants, de leurs compétences, et de la météo....

Pierres sèches

Colette Decoux, responsable du dossier « Pierres sèches » nous détaille l'avancement des travaux et pour ce faire s'appuie sur un courrier de Marc Dombre. Perspectives d'avenir : 2009 sera la dernière année du projet commencé en 2003, il reste un stage du 5 au 11 Juillet.

Cette année 21 stagiaires ont participé aux chantiers « Pierres sèches » : 7 en Juillet et 14 à la Toussaint.

Les travaux ont bien avancé et ont abouti, malgré le mauvais temps de la Toussaint. A ce sujet Colette remercie les stagiaires de la Toussaint qui ont œuvré malgré les conditions climatiques difficiles.

Le site Internet

Nathalie Dupuis, co-responsable du site Internet avec Christian Hugues, nous dit quelques mots sur ce site :

La page co-voiturage a du succès mais on note un déséquilibre entre les demandes et les offres.

Sur le site de Lou Valat, il est possible d'utiliser la page « Liens » pour donner l'accès à des sites appartenant à des adhérents ou amis de l'association. Ces sites étant le reflet de leurs passions ou de leurs activités hors l'association Lou Valat.

Il faut faire vivre la page « La vie à Lou Valat », page écrite par nos adhérents qui reflète leurs ressentis lors d'un passage à Lou Valat.

Journal

Corinne Pujol fait appel aux bonnes volontés pour renouveler la commission responsable du journal de l'association.

Par ailleurs toute proposition est bienvenue pour l'étoffer : articles, dessins, photos, ...

Le calendrier de l'été 2009

Mireille Bernade, commission calendrier, présente le projet 2009 encore en construction.

Votes

- ◇ Le rapport moral et d'activité est voté à l'unanimité par l'assemblée générale.
- ◇ Le rapport financier est voté à l'unanimité par l'assemblée générale.

Renouvellement du conseil d'administration

Sortants : Christian Gillot, Alain Hugonie et Claudine Baudoin se représentent ; Jean Delon ne se représente pas.

Nouvelle candidature : Ines Herrera

L'ensemble des candidats est élu à l'unanimité.

Claudine Baudoin remercie les participants, la séance est levée à 18 h 30

PAROLES D'ADHERENTS

recueillies lors de petits groupes à l'AG autour de mots forts : Vie collective, valeurs, et acteurs/consommateurs.

Les mots qui reviennent le plus souvent : partage, respect, gaîté, fête, humour, accueil.

« Un chez moi collectif » « Il ne se passe rien s'il n'y a rien à partager » « On dépasse vite ce pourquoi on est venu » « Chacun amène sa pierre » « On n'est pas seulement des animés » « Acteur en cuisine pour pouvoir manger en partageant ce que l'on sait faire » « Un lieu où l'on peut être à l'écoute de soi » « Collectif participatif sans le poids de la contrainte » « Le stage fédère, génère des partages, on donne, on reçoit » « On arrive en individu, on devient un groupe » « On est porté par le lieu et son environnement » « Respect et accueil de l'autre semblable et différent » « Echelle humaine et non jugement » « Savoir se taire quand on a raison et parler quand on a tort »

Ça s'est passé en 2008

La fête des papilles

Enfant, on a tous écrit ces trois mots essentiels pour les parents : « je mange bien !! »

Retour de vacances la question des copains : « Et les repas c'était comment ?? »

Le repas à Lou Valat c'est comment ? C'est en même temps simple comme bonjour, convivial comme une réunion de vieux copains et fascinant comme un livre de recettes d'un grand chef. Mais prenons garde de ne pas se mettre les papilles en berne. Tout est bon à Lou Valat, les légumes du jardin d'Hélène, le goret dodu de chez Théron et tout ce qui s'en suit : saucisses, pâtés, rôtis et compagnie, les recettes végétariennes.

Car c'est le principe original de notre association, chacun propose, réalise et sous la treille ou près de la cheminée tout le monde découvre, savoure et gratifie l'équipe de cuisine. Et tour à tour nos papilles, éléments anatomiques essentiels du plaisir de la vie s'extasient tantôt sur l'inimitable rôti de porc de nos grand-mères, sur les lentilles corail au tofu et leur air exotique, le ragoût de sanglier aux châtaignes, les lasagnes aux épinards ou le crumble aux pommes et prunes de nos terrasses. Regardez bien dans vos cuisines qui n'est pas revenu d'un séjour à Lou Valat avec griffonné à la hâte sur un papier ou consciencieusement fichée une recette particulièrement appréciée.

Alors parfois sans ce satané tour de cuisine, sans l'idée à trouver, sans l'intendant qui réclame la liste de courses pour après demain, sans la crainte de rater... ce serait tellement mieux !!! Et pourquoi pas un cuistot, un lave vaisselle, la livraison de pizzas à domicile, le congélateur et la moulinette pour faire la vinaigrette... Ce ne serait plus Lou Valat, mais le pain sans le levain, le saucisson sans le cochon ou les lentilles corail... vertes du Puy. Ce ne serait plus la vaisselle bal – concert, ni le café-pluches, le tri des champignons après la cueillette, la grillée de châtaignes, la diversité alimentaire, la découverte et toujours le respect des choix de chacun.

Bon appétit pour l'été 2009

Véronique Le Grand

Les faucons crécerelles

18 juin 2008 : Je vais entrer dans la salle à manger ; sur le seuil gisent des crottes sèches. Je râle - Quel est le sans-gêne qui a déposé sa commission là, sur le passage?

Comme Sherlock Holmes, je me penche sur l'objet du délit.

Je distingue une peau et une minuscule tête de souriceau enrobés d'une matière sombre. C'est dur, sans odeur. Ce sont donc des pelotes de rapaces. Je lève la tête en reculant : ça bouge dans l'ancien pigeonnier, sous le toit ! Plus tard, tous les participants du stage de bricolage viennent observer.



On voit des oisillons, sortes de petites chouettes aux yeux ronds.

Combien ?

Les oiseaux grandissent. Au début, ils restaient à l'intérieur. Maintenant, ils s'avancent sur les tuiles qui forment comme une terrasse et occupent les 2 niches du pigeonnier. Ils sont 5.

Un soir, nous apercevons les parents. De la taille d'un pigeon, ils ont des ailes rousses minces comme des lames de faux, les serres jaune clair, la queue grise barrée de noir. A notre vue, ils font demi-tour. Nous ne les reverrons plus. Pourtant les oisillons restent là, nourris puisqu'ils grossissent de jour en jour.

Si vous voyez très haut dans le ciel, lors de votre prochain séjour à Lou Valat, un rapace qui fait du surplace en battant rapidement des ailes, c'est un faucon crécerelle qui chasse. Il est peut-être né dans notre maison.

Saluez le.

Edmond Maurel

Bénévoles ?

La question nous est souvent posée : pour avoir des tarifs aussi raisonnables à Lou Valat, les encadrants (intendants et animateurs) sont-ils bénévoles ?

La définition légale du bénévolat n'est pas tout à fait celle que la plupart supposent. Un vrai bénévole paie son adhésion, son séjour et son transport comme tout le monde et offre gracieusement ses services à l'association.

De longue date, Lou Valat a choisi une formule plus reconnaissante à ses encadrants : d'une part, s'ils cotisent comme tout un chacun, ils ne paient pas leur séjour ; d'autre part, ils reçoivent une indemnité de transport plafonnée.



Peut-être maintenant cherchez-vous à comprendre à quoi correspondent les frais pédagogiques d'un stage ? Quelques rappels : Lou Valat est une association loi 1901 ne faisant aucun bénéfice. Ce qui signifie que tout exercice positif lui per-

met de provisionner des travaux de réparations, d'entretien, d'embellissement des locaux et des terrains lui appartenant. Les murs de pierre sèche en ont largement profité ces dernières années, mais aussi la châtaigneraie, les sanitaires, les dortoirs, l'électricité, etc...

Les séjours libres sont calculés pratiquement à prix coûtant, en intégrant dans les frais la présence d'un ou deux intendants (ce qui explique les prix encore inférieurs des nuitées de chantiers).

Et nos prédécesseurs ont mis en place des stages pour créer un espace de partage de compétences, qui attire un public (vous et vos amis !). Nous atteignons ainsi trois objectifs inscrits dans les statuts de l'association :

- faire découvrir et vivre ce coin de Cévennes qui nous est cher ;
- dégager des fonds qui permettent la restauration et l'entretien des lieux ;
- et partager entre adhérents des compétences et activités culturelles et sportives.

Certains diront : et pourquoi pas un vrai bénévolat ?

Hé bien, par réalisme et souci d'égalité.

Certains de nos animateurs sont professionnels du domaine dans lequel ils encadrent un stage. Ils acceptent de se contenter de nos conditions, mais ils font déjà preuve d'esprit associatif en ne demandant pas plus. D'autres pratiquent leur activité en plus d'une profession, mais apprécient que leur temps de préparation, de formation personnelle (qui n'est pas gratuite), de disponibilité, soit matériellement reconnu. Et puis, la frontière entre professionnel et amateur n'est pas toujours sans ambiguïté. Donc le même « traitement » est proposé à tous.

Enfin, rappelons que si l'association reçoit vacanciers, chantiers et stages, c'est grâce au travail du C.A., dont les membres sont, eux, totalement bénévoles.

Au fait, et vous-mêmes qui lisez ces lignes, n'auriez-vous pas envie de rejoindre le C.A. ou de proposer vos compétences en 2010 ?

Christiane Hochet

Vous avez dit pierres sèches ?

Voilà que « Lou Valat » grossit, que dis-je ?... bouillonne ! le long du mur double face que nous édifions ! et c'est avec mes mains trempées sous les gants de caoutchouc que je ramasse des lamelles de schiste vif argent toutes luisantes, petits poissons irisés qui vont remplir les interstices...

...et je rèple, rèple, rèple* !

Je soulève une grosse dalle feuilletée, brillante. Est-elle trop épaisse ?

...pic et pic et marteline** !

Quelques lamelles se détachent sous l'outil découvrant une surface tout aussi brillante. Dommage, elle sera recouverte !

Des silhouettes en cape jaune, verte ou bleue, tournent autour du gros tas de pierres de toutes les tailles, de toutes les formes, à la recherche de celle qui s'agencera le mieux avec les autres : belle pierre facée ou caillou de remplissage.

Et gare à l'organisation interne de notre mur ! Marc Dombre y veille qui passe calmement d'un chantier à l'autre et, de ses grandes mains nues nous montre comment poser les pierres « en paneressé » ou « en boutisse » comme chaîne et trame d'un ouvrage, et tac ! place une cale exactement là ! celle-ci dépasse-t-elle un peu trop ?

...pic et pic et marteline !

Les morceaux se détachent sous l'outil, pierres ajustables, qu'on peut aplanir et même facer ! Mais gare au délit de pierre ! Car il faut toujours les poser à plat et jamais « en délit » !

Les cuisiniers nous apportent la tisane ou le café bien chauds. Mais nous allons devoir rentrer si nous ne voulons pas nous transformer en éponges. En passant nous cueillons quelques grappes du raisin bien noir et sucré et nous espérons continuer demain notre puzzle cévenol.

Ouaouh !!!... ce sera sous la neige !!!

Toussaint 2008,
Elisabeth Vareillas.

**Le rèple : petites pierres de remplissage*

***La marteline et le picou sont des outils utilisés dans les Cévennes dans les chantiers de pierres sèches.*



VERNET SOUS LA NEIGE

Rendez-vous balades

Lou Valat vous propose 2 randonnées/ balades

Le 17 mai 2009

BALLANCOURT sur ESSONNES (91)

Environ 15 km

RDV à la gare de Ballancourt à 9h30

Arrivée du train de Paris (RER D) à 9h33

Le 27 septembre 2009

SCEAUX (92)

Environ 15 km

RDV à la gare Station Parc de Sceaux (RER B) à

10 h 00

Contacteur Philippe Samson

01 60 89 05 96

06 32 78 81 56



ENTRE NOUS

Entre nous, la communication est importante, vous avez besoin de savoir et de nous faire savoir. Vous pouvez envoyer vos courriers à l'adresse de Véronique, parler avec Nathalie au téléphone. Vous recevez chaque année ce journal.

Et il y a le site que Nathalie et Christian animent. C'est déjà et de plus en plus un outil précieux pour **faire connaître notre association et ses activités**. C'est un peu une forme actuelle du bouche à oreille. Ils ont eu l'idée d'y faire vivre le **covoiturage**. Dans un souci pratique bien sûr, mais c'est aussi la promotion d'une forme de déplacement « partageuse » et économe en énergie. Vous y trouverez aussi le livre d'or, des photos, des renseignements pratiques.

Mais aussi la **page des liens**.

Elle existait déjà, vous y trouviez des informations sur les spectacles, expos ou autres propositions de nos amis.

Elle grandit. En effet, la traditionnelle page des rendez-vous spectacles n'existe pas dans ce journal ; vous avez trop de talents pour les cantonner à une seule page.

Aussi dorénavant, tous vos talents, à vous adhérents, pourront s'offrir sur la page des liens à nos petits clics !

Claudine Baudoin



Toits de Vernet

**Bienvenue à tous les courageux(ses)
Du 11 au 22 mai, du 8 au 19 juin
et du 4 au 11 juillet 2009**

Chantiers d'ouverture et d'entretien

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

Depuis l'année dernière nous avons entrepris de faire 2 chantiers. Le premier en mai durera 12 jours ce qui permet de réaliser des travaux sans être trop pressé par le temps. Alors si vous avez 3 4 5 jours ou plus, venez nous aider. Cette année sera plutôt menuiserie (porte des anciennes douches, volets, entourage du plancher de danse, mais aussi suivant le nombre plomberie, électricité, jardinage.

Le chantier de juillet permettra de peaufiner le tout

En juin, séjour libre possible

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

Luc Barbezat

du 5 au 11 juillet 2009

Chantier : construction de murs en pierre sèche

Marc Dombre

Bienvenue aussi aux courageux(ses) « pierre sèche » pour le dernier stage chantier de notre long projet

Nous avons terminé sous le soleil de juillet toute la partie haute des terrasses et partagé un moment convivial avec un groupe de visiteurs venu lors d'une randonnée organisée par l'office de tourisme « Cœur des Cévennes »

Sous la pluie et la neige de novembre, nous avons terminé la liaison entre les terrasses intermédiaires. Notre dernier stage, comme les précédents, garde 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.

Colette Decoux



du 11 au 17 juillet



Faites comme eux !
Prenez du bon temps

Séjours libres

Une semaine pour découvrir tout à votre guise Lou Valat, la vie à Vernet et les environs.

L'initiative personnelle est valorisée tant pour les journées que les soirées.

Et en bonus! Lionel Roubin, qui connaît bien la région, peut vous proposer quelques balades au cours de la semaine.

du 18 au 27 juillet

Jeux d'écriture

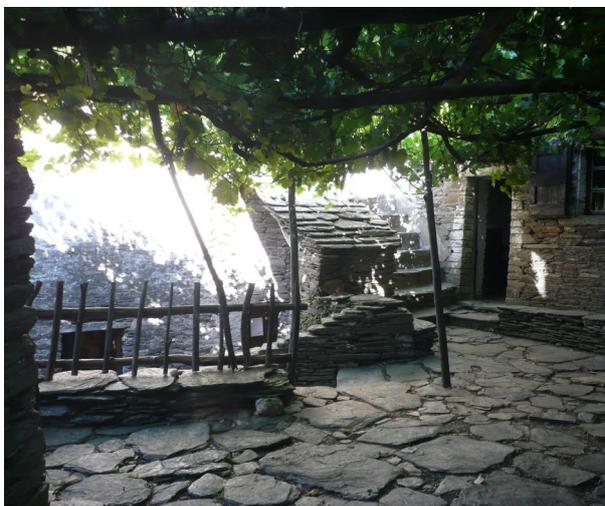
Lorsque, dans les Cévennes, souffle le vent des mots, l'heure est propice aux jeux d'écriture.

Verrons-nous naître des textes rocailleux comme la montagne cévenole ou doux et parfumés comme le miel qu'on y récolte ?

Quoi qu'il en soit, le papier accueillera votre vérité du moment, vos doutes de l'instant et vos fantaisistes errances. Faites confiance à votre plume : elle connaît le plaisir d'écrire.

Nous visiterons les environs, au cours de quelques promenades et nous laisserons la beauté du lieu se glisser entre les lignes de nos écrits.

Animation : Cathy Milin et Bernard



Randonnées

Nous partirons de bon matin, nous partirons sur les chemins, nous irons sur les traces des camisards et de Stevenson et nous découvrirons quelques bouts des Cévennes !

Quoi de mieux que de marcher sur ses chemins ou ses sentiers pour s'imprégner de l'âme de cette région montagnaise et magnifique ?

Les sentiers parfois escarpés ne nous arrêteront pas ! Nous irons par les pentes et les sentes au dessus des ravins abrupts et des paysages sublimes s'ouvriront à nous ! Nous monterons sur des sommets, nous descendrons vers des rivières où nous nous baignerons si nous le voulons.

A la mi journée, nous profiterons d'un point de vue ombragé pour déguster les piques niques que nous aurons préparés la veille au soir.

Une petite sieste nous reposera avant de repartir.

En passant nous n'oublierons pas de visiter les villages et les hameaux et si le cœur nous en dit nous nous reposerons en fin d'après-midi à la terrasse d'un café.

Pour nous dépayser encore plus, pour nous plonger dans un endroit étonnant, s'il ne fait pas trop chaud, nous ferons aussi un passage sur ce plateau à l'eau rare, sur ce presque désert qu'est le causse Méjean.

Les soirs, fatigués mais heureux avec des images de nature plein la tête, nous rentrerons à Vernet pour retrouver les stagiaires des autres activités

Animateur : Jean Delon

du 25 Juillet au 1er août

Balade bucolique et photo numérique

Le matin, nous partirons en balade, chaussures de marche aux pieds et appareil photo en bandoulière. Nous photographierons tout ce qui se présentera à nos yeux émerveillés : paysages, nuages, pierres, insectes, arbres, fleurs, feuilles, eau tranquille, eau vive, reflets, et aussi portraits et groupes, nuits, fêtes.

L'après-midi, nous installerons le matériel (ordinateur portable...), nous visionnerons les résultats et "travaillerons" sur ces images réelles en laissant la créativité s'exprimer sans crainte du jugement.

Les techniques photographiques et numériques ont pour seul but d'obtenir des résultats de qualité "artistique" et technique, et surtout les images qui nous plaisent et nous ressemblent.

Et si nous organisons une exposition à Saint-Germain de Calberte ?

Animation : Christian Hugues

Contredanses anglaises et danses traditionnelles

Quoi de plus agréable que de danser à 4, 6, 8 ou plus, avec des chorégraphies simples et variées, en carré, quadrille, longways ? C'est ce que nous offrent les contredanses anglaises où l'on danse avec partenaire, voisin(e), corner, contre-partenaire, sur de très jolies mélodies des 16ème et 17ème siècles. Les danses des régions françaises (Bretagne, Berry, Sud-Ouest, Auvergne) seront également abordées pour avoir le plaisir de les danser dans les bals de danses traditionnelles.

La danse ? Plaisir du partage d'un moment, plaisir dans la connivence du mouvement, plaisir de la musique, partage avec l'autre, avec les autres.

Animation : Yvette Torrens



Dessin ré-créatif

Le dessin en tant que projet artistique, dans la joie de créer, avec le fusain, le crayon, le graphite pur, la sanguine, les craies... Faire vibrer la ligne et le ton, cheminer de la monochromie à la couleur avec les pastels, les feutres et les crayons de toutes les couleurs. Renouer avec le noir et le blanc en jouant avec l'encre de Chine.

J'aimerais que vous sentiez du plaisir dans ces moments de partage et de créativité, dans la bonne humeur et la détente des vacances, au cœur du paradis cévenol !

Animation : Myrielle Desnot

du 1er au 8 août

Do-in, cuisine végétarienne, balades 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, nous partagerons aussi des balades dans les belles Cévennes, pour lesquelles nous rejoindrons le groupe de yoga sous la conduite de Michel Serreau.

Animation : Françoise Emery
et Pascale Ambroise

Massage et balades

Le matin, plaisir d'une balade tranquille dans la belle nature cévenole aux alentours de Lou Valat. Au bonheur des pauses, nous verrons différentes techniques de massages relaxant ou dynamisant.

L'après-midi, sous la treille, au bord d'un torrent ou dans l'herbe folle, approfondissement des techniques de massage et initiation au **Shiatsu** (shi : doigt, atsu : pression), discipline japonaise inspirée de la philosophie chinoise taoïste (équilibre du Yin et du Yang).

Nous découvrirons quelques points réflexes et enchaînements simples qui permettront à nos énergies de mieux circuler.

Et être à notre tour

Touché par le Bien-Etre

Animation : Françoise Laschok
et Gérard Ewencyk



Le causse au dessus de Florac

Yoga et rando

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.

Animation : Michel Serreau

du 8 au 15 août

Contes et balades

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.

Animation : Michèle Rouhet et Jean Delon

Marionnettes

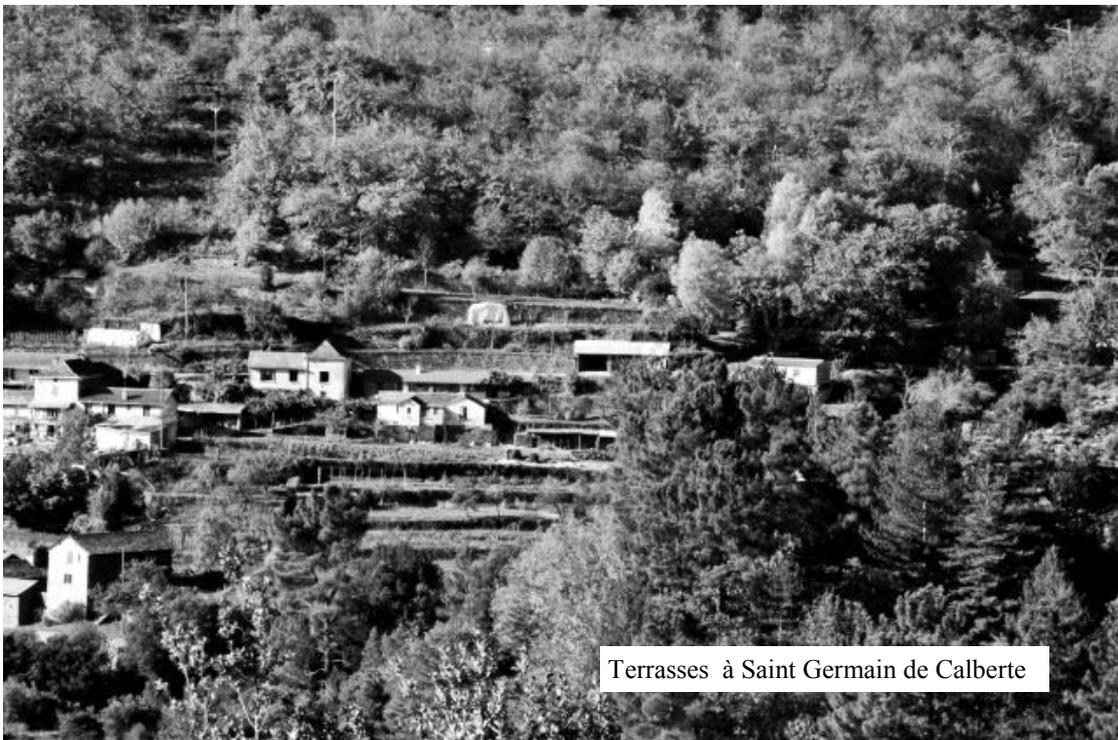
Il s'agit d'un stage d'initiation ne nécessitant aucune pratique antérieure : construction d'une marionnette marotte avec tête modelée, manipulation, jeux théâtraux. Ceci débouchant sur un petit spectacle en fin de séjour.

La seule règle absolue est le respect des productions : la sienne et celles des autres.

N.B. : La marionnette adore la récup et fait feu de tout bois.

Des balades seront proposées le matin.

Animation : Denise Timsit



Terrasses à Saint Germain de Calberte

Chants

Profitant de la fraîcheur matinale, nous dégourdirons nos jambes en balade aux alentours du hameau en respirant à pleins poumons l'air pur des Cévennes.

Au détour d'un sentier, qui sait, nous prendra l'envie de nous rafraîchir dans la rivière accueillante pour nous mettre en appétit avant de rejoindre les cuisiniers du hameau.

Après la sieste, nous aborderons la polyphonie dans un répertoire varié.

Nous rencontrerons les conteurs du stage de Michèle afin de faire parler et chanter les marionnettes confectionnées au cours du stage de Denise et ses artistes.

La semaine pourra se terminer par une "racontée" et une "chantée" dans un lieu proche en compagnie des conteurs et des marionnettistes.

Animation : Pascale Ambroise

du 15 au 22 août

En chœur et 1 par voix (polyphonie et autonomie) Méthode Feldenkrais et randonnée

Avec Edmond, tous les matins, nous marcherons 3 h maximum, à allure modérée, pour découvrir les Cévennes. Une fois, lors du séjour, nous sortirons toute la journée en emportant le pique-nique. Nous nous promènerons le plus souvent aux abords de Lou Valat sur des sentiers parfois rocailloux ou dans les petits hameaux perdus dans la nature vierge.

...Et pourquoi pas une bonne histoire ou un conte pour nous en faire bénéficier lors des pauses ?

Avec Christiane, chant choral l'après-midi. Séance coupée en trois séquences : apprentissage collectif des pièces à 2, 3 ou 4 voix ; puis les stagiaires seront répartis en deux groupes : l'un en méthode Feldenkrais (voir ci-dessous) l'autre chantera en duos, trios, quatuors, à 1 ou 2 par voix. En troisième séquence on alterne les deux groupes.

Objectif : acquérir autonomie et assurance en pratiquant la polyphonie. Répertoire : petites pièces de styles et difficultés diverses.

Les débutants et les initiés sont les bienvenus, avec l'envie de chanter en solistes ou très petits groupes.

Florence proposera par demi-groupes une initiation à la méthode Feldenkrais.

A quoi peut bien servir la pratique de la méthode Feldenkrais entre la randonnée et le chant ?

Chanter, chanter oui mais comment le faire légèrement si l'appréhension vous empêche de respirer, si vos muscles sont tendus, sans que vous en ayez conscience ?

Ces séances vous détendront en profondeur après une bonne marche et vous rendront plus disponible à vous-même, aux autres et au chant !

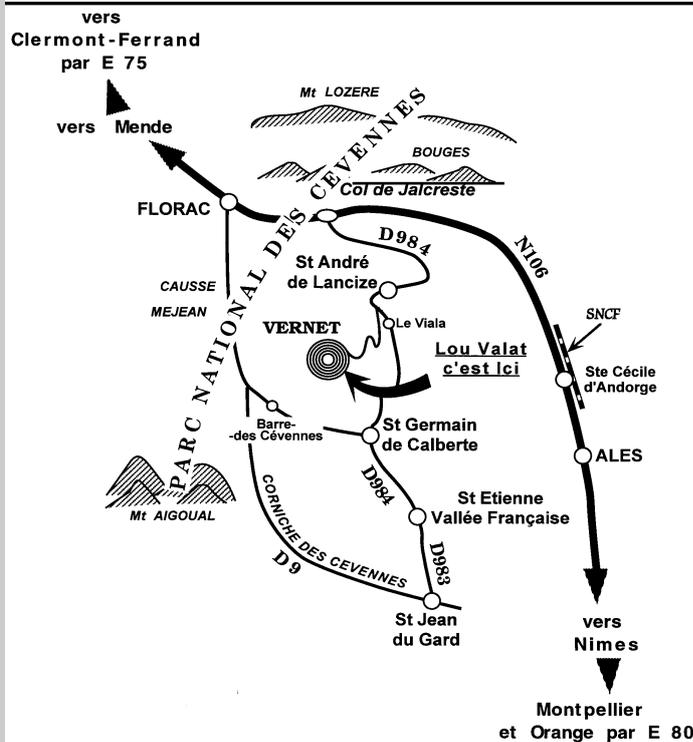
Animation : Edmond Maurel, Christiane Hochet, Florence Marty



Lou Valat : les maisons et la treille

vacances en cévennes

LOU VALAT



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
 Véronique Le Grand
 11, avenue du Progrès
 94470 Boissy Saint Léger**

**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**

**Et le covoiturage !
 Allez visiter le site
 louvalat.free.fr**

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 : 50 euros par personne et par semaine (chèque à l'ordre de Lou Valat)

CALENDRIER 2009

Du 4 au 11 juillet	Chantier d'ouverture	Philippe Samson
Du 5 au 11 juillet	Chantier : Construction de murs en pierres sèches	Marc Dombre
Du 11 au 18 juillet	Séjours libres <i>Balades proposées par Lionel Roubin</i>	
Du 18 au 25 juillet	Jeux d'écriture Randonnées	Cathy Milin et Bernard Jean Delon
Du 25 juillet au 1er août	Balade bucolique et photo numérique Contredanses anglaises et danses traditionnelles Dessin ré-créatif	Christian Hugues Yvette Torrens Myrielle Desnot

Nos tarifs 2009 :

1 semaine de stage 264 euros comprenant :
l'adhésion (17 €)
les frais pédagogiques (100 €)
et
7 jours en pension complète (7 x 21 €)
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 1er au 8 août	Do in, cuisine végétarienne, balades Massages et balades Yoga-rando	Françoise Emery et Pascale Ambroise Françoise Laschzok et Gérard Ewencyk Michel Serreau
Du 8 au 15 août	Chants Contes et balades Marionnettes	Pascale Ambroise Michèle Rouhet et Jean Delon Denise Timsit
Du 15 au 22 août	En chœur et un par voix, Feldenkrais et rando	Christiane Hochet, Florence Marty et Edmond Maurel
Jusqu'au 26 août	Séjours libres	

Au printemps : du 11 au 22 mai et du 8 au 19 juin chantier (séjour possible) voir page 9