

LOU VALAT

2011



*A nouvelle année, nouvelle AG, nouveau journal...
Voici donc le rapport moral de cette année.*

Rapport moral 2010

« Je m'approche de deux pas, elle s'éloigne de deux pas. J'avance de dix pas et l'horizon s'enfuit dix pas plus loin. J'aurai beau avancer, jamais je ne l'atteindrai.

A quoi sert l'utopie ?

Elle sert à cela : à cheminer. »

Eduardo Galeano (Paroles vagabondes)

Pourquoi ces mots d'Eduardo Galeano en exergue ?

Lou Valat a bien sûr à voir avec l'utopie dans sa construction même mais aussi dans la poursuite de sa vie; nous avons souvent parlé de petit morceau d'utopie... Jamais l'idéal ne sera atteint mais la recherche et la construction sont toujours là. Depuis 40 ans Lou Valat existe et avance.

Depuis 40 ans, nous cherchons comment vivre et avancer ensemble.

Bien sûr, nous eûmes des orages, des vents secouent parfois l'édifice mais il est de qualité et nous nous retrouvons toujours ensemble.

Tous y sont toujours bienvenus.

Depuis 40 ans, nous réalisons cet équilibre entre « tenir le cap », garder nos fondamentaux et évoluer.

Depuis 40 ans, nous construisons et améliorons, sauvegardons le paysage en l'embellissant, améliorons l'habitat au fil des ans en gardant la simplicité, la notion de ce qui est vraiment nécessaire.

Notre environnement cévenol change aussi, nous avons parfois à résister, parfois à nous adapter.

Voilà 40 ans que nous bricolons de l'autogestion : donnant forme à nos valeurs :

« Ni dirigé ni assisté ».

« Chacun participant à l'organisation et à la vie du

séjour » « acteur de son séjour et non pas consommateur ».

40 ans, c'est parfois la maturité, la conciliation mais c'est aussi, c'est toujours les idées folles pas si folles, les rêves et les espoirs.

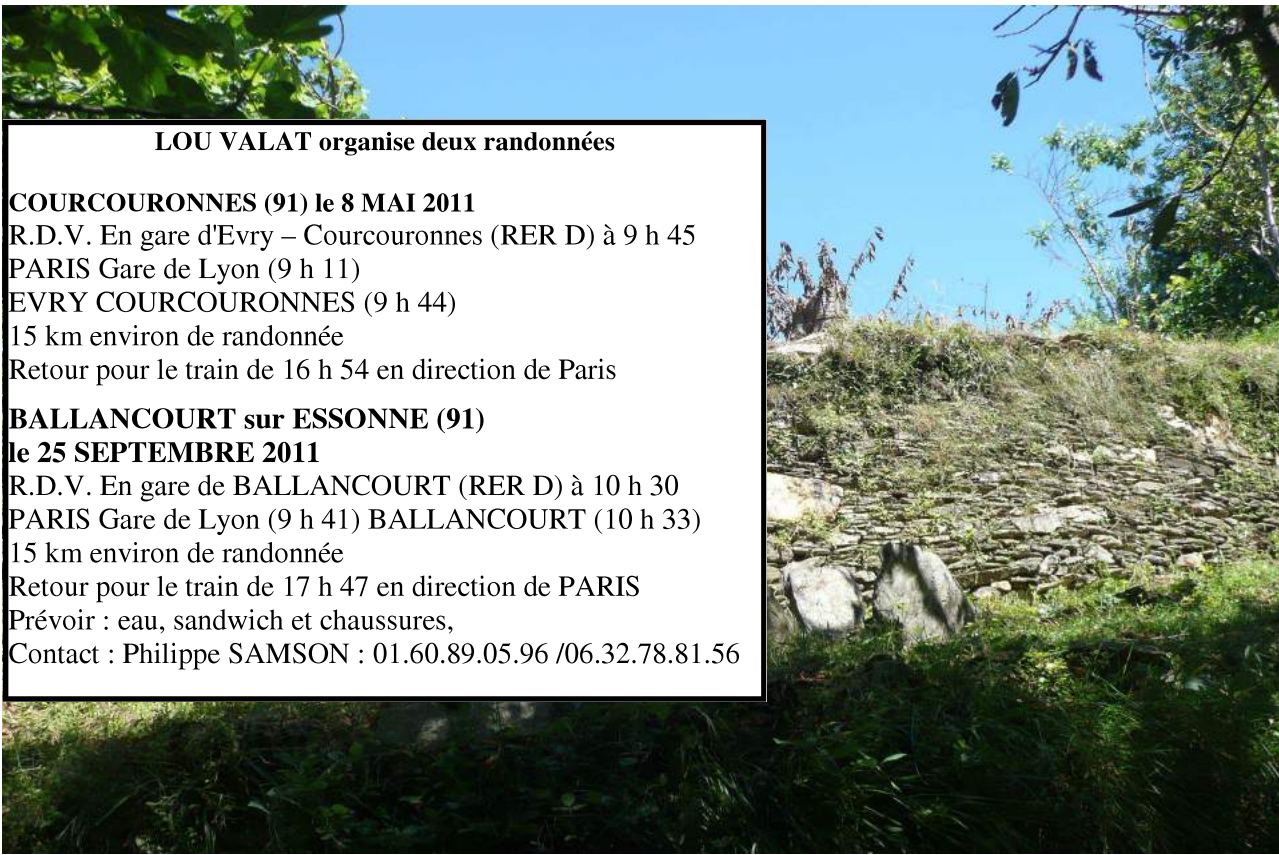
Il s'agit de donner corps à ces rêves.

Il s'agit de rendre possible. C'est à chaque fois choisir, se demander ce qui est important mais aussi faire, agir, risquer de se tromper.

C'est le travail du CA, c'est le travail qu'il espère faire en lien avec vous.

40 ans ça se fête! C'est un de nos projets de l'année que nous espérons partager avec vous!.

Claudine Baudoin



LOU VALAT organise deux randonnées

COURCOURONNES (91) le 8 MAI 2011

R.D.V. En gare d'Evry – Courcouronnes (RER D) à 9 h 45

PARIS Gare de Lyon (9 h 11)

EVRY COURCOURONNES (9 h 44)

15 km environ de randonnée

Retour pour le train de 16 h 54 en direction de Paris

BALLANCOURT sur ESSONNE (91)

le 25 SEPTEMBRE 2011

R.D.V. En gare de BALLANCOURT (RER D) à 10 h 30

PARIS Gare de Lyon (9 h 41) BALLANCOURT (10 h 33)

15 km environ de randonnée

Retour pour le train de 17 h 47 en direction de PARIS

Prévoir : eau, sandwich et chaussures,

Contact : Philippe SAMSON : 01.60.89.05.96 /06.32.78.81.56

Le conseil d'administration 2011 est composé de :

Estelle Barreyre, Frédéric Barreyre, Claudine Baudoin, Jean-Paul Bauret, Mireille Bernade, Christian Gillot, Ines Herrera, Christiane Hochet, Jean-Marc Le Grand, Véronique Le Grand, Corinne Pujol, Pascal Roux, Philippe Samson, Denise Timsit.

Compte-Rendu de l'Assemblée Générale

Le samedi 22 janvier 2011 à Chevilly-Larue.

Le quorum étant atteint, l'assemblée s'est ouverte aux alentours de 16h30.

Rapport moral : Il a été lu et commenté par Claudine BAUDOIN, présidente, puis voté à l'unanimité moins une abstention. Le rapport moral sera diffusé dans son intégralité dans le journal 2011.

Rapport d'activité : Il a été présenté par Véronique LE GRAND, secrétaire. L'activité reste à un bon niveau en 2010, en légère baisse par rapport à l'an passé qui était une très bonne année. Nous recensons : 146 adhérents, 109 séjours d'une semaine, 95 stages, 823 journées plein tarif, 115 nuitées chantier. La participation moyenne aux 12 stages de l'été 2010 est de 7,75 stagiaires par stage.

Rapport financier : Présenté par Jean-Paul BAURET, trésorier. Le résultat 2010 est positif avec un excédent d'exploitation de 3761 euros ce qui est cohérent avec l'activité soutenue de l'année. Le poste alimentation est cependant à surveiller pour les années à venir car il a augmenté de 2000 euros depuis 2009 avec moins de repas. Il est précisé que la trésorerie de l'association permet de couvrir plus d'un an de fonctionnement ce qui est une gestion saine. Le rapport financier est voté à l'unanimité.

Retours des participants de l'été présenté par Jean-Paul BAURET. Il s'agit de la synthèse des avis donnés sur les fiches de suggestion.

Demande de déjeuner plus légers afin de gagner du temps
Proposition d'utiliser des produits d'entretien non polluants. Ils pourraient être commandés chez Besse avant l'été.

20% des participants sont nouveaux, ils ont connu Lou Valat essentiellement par le « bouche à oreille ».

Par ailleurs des adhérents parlent de la difficulté qu'ils ont eu à aider un stagiaire en difficulté cet été. Bien entendu c'est l'écoute et le dialogue qui sont à privilégier mais on peut également faire appel si cela est nécessaire au médecin du village.

Travaux, chantiers, insectes : Présenté par Luc BARBEZAT de la commission travaux. Entre 8 et 10 personnes ont participé au chantier du mois de mai 2010. L'escalier intérieur entre la salle à manger et les chambres qui était obstrué, car trop dangereux, a été élargi et ouvert. Cela a été très apprécié par tous les participants de l'été. En complément une cloison sera posée à l'arrivée de l'escalier afin d'éviter le bruit et les odeurs de cuisine dans les chambres.

Afin de faire barrage aux insectes, un pare vapeur a été posé contre les poutres. Des contacts ont été pris avec des spécialistes des insectes, mais le type d'insecte qui pique n'a pas été identifié à ce jour. Les travaux « Pierres sèches » sont terminés et la beauté du site est appréciée.

Voisinage : Une commission voisinage a été créée afin de répondre aux différentes questions qui se posent. Un problème récurrent est celui du stationnement. Des panneaux ont été posés en 2010 afin de limiter le périmètre autorisé. Dady COURTEAU, ancienne présidente, et qui est impli-



quée dans l'association depuis l'origine, rappelle les accords et les usages qui se sont établis au fil des années entre les différents propriétaires. Les adhérents de Lou Valat doivent essayer de s'inscrire au mieux à l'intérieur de ce cadre. Nous retenons comme action la nécessité de mieux informer tous les encadrants de l'été sur les « us et coutumes » avec le voisinage afin de ne pas risquer de déclencher des conflits par méconnaissance des droits et usages.

Charte : Une commission sur ce thème a fonctionné en 2010 afin de formaliser les valeurs qui animent Lou Valat. Frédéric BARREYRE a été le rapporteur de cette commission par la présentation d'un schéma de synthèse des travaux à leur stade actuel.

Election du Conseil d'Administration - 3 membres sortants ne se représentent pas : Colette DECOUX, Nathalie DUPUIS, Luc BARBEZAT. Deux nouveaux membres présentent leur candidature : Denise TIMSIT et Pascal ROUX. Le nouveau CA est élu à l'unanimité.

Présentation de l'année 2011

Pâques : Pour le moment, pas d'ouverture des locaux. Cela reste cependant possible à condition qu'un garant représentant l'association se propose.

Mai : Du 14 au 21 mai une semaine de randonnée proposée par Alain HUGONIE. Le chantier du mois de mai est planifié dans la continuité.

Début juillet : Chantier d'ouverture présenté par Philippe SAMSON.

Présentation du calendrier des stages de l'été par Mireille BERNADE. Le programme comprenant quelques stages nouveaux est quasiment bouclé. Pour le détail, se référer au calendrier 2011 (site internet ou journal).

Toussaint : Nous fêterons les 40 ans de Lou Valat à Vernet pendant les vacances de Toussaint. Nous vous invitons dès maintenant à réserver cette date sur vos agendas.

L'Assemblée Générale se poursuit par la traditionnelle soirée festive.

Jean Marc Legrand

TOUSSAINT 2011

LOU VALAT a 40 ans

1971 – 2011 : 40 ans, quel bel âge !
2 fois 20 ans, c'est l'âge mûr par excellence !

Les premiers 20 ans ont été initiés par les pionniers. Ils ont découvert cet endroit magnifique, encore habité par le Papé et la Mamé Aigoïn, lui ont apporté une nouvelle jeunesse, en ont fait un lieu de vie collective, se sont insérés dans la vie locale, ont inventé l'association puis les moyens de la développer. Ils ont tenté l'autogestion, l'appropriation par chaque adhérent des locaux et des moyens d'y vivre ensemble. C'est cet esprit qui se transmet depuis d'année en année, à travers les C.A. et les séjours renouvelés.

Les 20 ans suivants, si l'on peut découper ainsi le temps en deux tranches lorsqu'il s'agit surtout de continuité et d'évolution, ont connu ... les mêmes adhérents, avec 20 ans de plus ! mais aussi un renouvellement de la fréquentation, des nouveaux amis tous les ans, des attentes différentes quant au confort, de nouveaux stages qui suivent – voire qui précèdent – de nouvelles tendances culturelles.

Au total , 40 années sans ruptures, une grande fidélité à un esprit, une philosophie, et des amitiés nombreuses et solides.



Il en est passé, du monde, sous les treilles et sur le plancher de danse ! Ce plancher qui, pendant toutes ces années de jeunesse, était démonté à chaque fin d'été et remonté à la saison suivante ...

Elle en a vu, la cuisine, des cuistots chevronnés et des marmitons, des platées de pâtes ou de riz, des saucisses aux herbes et des gâteaux, des spécialités de partout ...

Ils en ont transporté, les intendants, des bouteilles de gaz, des cageots de légumes et de fruits, des rouleaux de PQ, des kilos de rôtis ...

Ils en ont entendu, les murs, des contes, des chants, des musiques à danser ou à simplement écouter, des confidences, des utopies, des réflexions profondes sur le monde tel qu'il va, des plaisanteries, des fou rires ...

Elles en ont vu, nos maisons, des chantiers d'aménagements, des réfections de toitures, des coups de chaux, des constructions de lits, d'étagères, d'escaliers, des tableaux électriques, des confections de rideaux ...

Et nos murs de pierre sèche, ils en ont vu des restaurations, surtout ces dernières années. Des stagiaires, des professionnels, tous passionnés d'équilibre et de travail bien fait se sont succédés pour leur redonner belle apparence.

Un tel anniversaire ne peut passer sous silence. Pour marquer l'événement, le CA de Lou Valat a donc décidé de faire de la Toussaint 2011 une grande fête, qui aura lieu à Vernet.

Nous vous espérons nombreux pour évoquer tous ces souvenirs, et bâtir, une nouvelle fois, l'avenir.

C'est pourquoi ce sera également un moment privilégié pour prolonger la réflexion autour de la charte de l'association initiée en 2010, dont les premières pistes ont été présentées à l'Assemblée Générale.

Ne manquez pas de vous inscrire lorsque le moment sera venu : ce serait dommage qu'il n'y ait pas un lit et un verre de pétillant pour tout le monde !!!

Christiane et Corinne

Chantier de mai

RENDEZ VOUS A PARTIR DU 22 JUSQU'AU 28 MAI 2011.

Inscrivez vous auprès du secrétariat.

Ambiance de chantier 2010 ==>



Le nouvel escalier

Cheminée escalier Un jour, on se retrouve à onze à Vernet. Déchargement de la camionnette : quatre boîtes à outils, scies électriques, échafaudage, perceuses, niveaux, rallonges... Objectif : on modifie l'escalier intérieur qui va du salon à la magnanerie pour ne plus prendre l'extérieur avec ses marches très hautes et irrégulières : 30cm, 8cm, 27cm, 25cm, 22cm (au lieu des 17cm réglementaires !)

Au bout de cinq jours / ^{c'est} l'apocalypse : tous les outils éparpillés partout ! en haut ! en bas ! dans la chambre haute, près du ballon dans la réserve, devant les douches du bas et même ... dans l'atelier !

Il faut dire qu'à 18 heures environ, chaque jour, quelqu'un dit : " il va pleuvoir ! il faut ranger les outils ! " Alors, branle-bras de combat, chacun s'affaire, prend quatre ou cinq outils, au hasard, et va les mettre à l'abri dans un endroit que, lui seul, connaît !

Donc ... le lendemain, on croise toute la journée, des gens hagards, dans les escaliers, murmurant : " la clé de 12, la clé de 12 ... " ou hurlant " et la boîte de forêts ? qui a rangé la boîte de forêts ? " " qui a pris le mètre ... " ? qui a rangé ? ... qui a pris ? ... " ...

... et c'est un ballet incessant sur quatre niveaux. Ne montez surtout pas à midi moins dix pour les encourager ... ce sera : " alors il est prêt le repas ? ... "

A propos, on a retrouvé le forêt à bois de 22 : il était dans la boîte à outils, juste à côté de l'escalier ...

Geneviève

Quelques mots doux de Catherine

Jamais vous n'auriez imaginé que ce rêve pourrait encore se réaliser : depuis longtemps déjà vous en aviez fait le deuil. Et pourtant aujourd'hui, vous y étiez.

"Une vie en communauté": le mot approprié.

Dès l'arrivée, après une petite mise au point sur le déroulement du séjour, vous avez commencé à tout partager. La complicité, la solidarité s'est très vite installée. Vous étiez chez vous.

D'ailleurs, l'année prochaine, vous comptez bien y revenir tellement, vous avez trouvé cet endroit paradisiaque, autant pour le paysage que pour l'état d'esprit qui y régnait en particulier durant le do in.

du 2 au 9 juillet

Chantier d'ouverture

Philippe Samson

.... 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'entraide et la bonne humeur du début d'été.

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

du 16 au 23 juillet

.Do-in, balades,

un zeste de cuisine végétarienne

Françoise Emery, Hervé Mouillé et Claudine Baudoin

Monts et merveilles...

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

Un aperçu de la cuisine végétarienne : quelques bases et de savoureuses recettes faciles.

Et bien sûr, nous partagerons des balades dans les belles Cévennes sous la conduite d'Hervé Mouillé.

Jeux d'écriture

Cathy Milin et Bernard

Les animateurs proposeront des jeux d'écriture simples et ludiques, permettant aux plumes de glisser en toute liberté. Écrire sans crainte, pour se dire ou se rêver, écrire pour se souvenir, inventer, pour tracer son sillon singulier, au gré de son humeur et de sa fantaisie. Au fil des mots, chacun tissera sa toile, explorera son espace personnel, sans se sentir jugé par ses compagnons de route, à Lou Valat, cet espace ensoleillé où la bienveillance fait partie du voyage.

du 23 au 30 juillet

Contredanses anglaises et danses traditionnelles

Yvette Torrens

La matinée commencera par des contredanses anglaises qui se dansent à 4, 6, 8 ou plus et qui permettent de rencontrer son partenaire bien sûr mais aussi son voisin ou voisine, son « corner » et son contrepartenaire. Les danses nous font évoluer avec des figures simples et variées sur de jolies mélodies du 17 siècle, en quadrille ou longways. L'après-midi sera plus orientée vers les danses traditionnelles françaises de Bretagne, d'Auvergne, du Sud Ouest ; nous verrons également des danses incontournables des bals comme mazurka, scottish et valse ainsi qu'une petite initiation cajun ce qui nous permettra de pouvoir danser le soir, au son des instruments de nos amis musiciens.

Danse et musique, plaisir du partage, de l'écoute, du mouvement.

Le stage se fera avec 5 participants au minimum

Guitare & violon

Christian Gualdi & Pierre-Henri Pichot

Stages en parallèle avec le même répertoire. Un répertoire divers de musiques populaires sera abordé : guitare et violon cajun et accompagnement de chansons cajun ; guitare, violon blues et chant ; guitare et violon ; musique folk (Bretagne, Auvergne, Centre, Grande Bretagne).

Chacun apportera sa guitare ou (et) son violon. D'autres instruments acoustiques peuvent aussi être apportés.

Des moments de regroupement des instruments seront prévus dans le but d'animer des soirées musicales.

Pour débutants et avancés.

du 30 juillet au 6 août

Aïkido et balade

Alain Bourgeaux et Anne Lebaron

L'Aïkido, art martial et pacifique japonais.

Nous vous proposons la découverte d'un ensemble de techniques de défense beaucoup moins connu que le judo ou le karaté.

À partir d'une attaque simulée, l'Aïkido permet de contrôler l'agresseur sans dommage et conduit le pratiquant vers une réponse adaptée.

Les techniques d'Aïkido s'appuient sur l'utilisation de l'énergie de l'agresseur plutôt que sur la force physique.



A la recherche de son clown

Antoinette Girard

Rechercher le clown qui est en nous, c'est d'abord s'exprimer avec son corps, c'est occuper le plus de place possible dans un espace scénique, y croire et être à fond dedans, et en conscience : comme l'enfant MOI JE...

C'est aussi retrouver l'expression de ses émotions avec simplicité, sincérité voire naïveté. Tout est prétexte au jeu, à l'étonnement ; le tout enrobé de poésie.

Je propose que cette construction passe par la redécouverte de mouvements, de gestes caractéristiques de chaque personne. Des inflexions que peut prendre votre voix sans jamais forcer. Des exercices techniques guideront ces recherches. Puis trouver son look à l'aide de trois éléments de costume que vous apporterez (chapeau, chaussures, veste) et qui seront l'objet de mise en situation théâtrale.

Une fois les clowns ébauchés, ces personnages se rencontreront dans l'espace scénique, liront des textes et se maquilleront.

Yoga

Joséfa Galbeté

Pratiquants ou débutants, vous pourrez faire l'expérience de l'état de Yoga.

Unir. Transformer. Etre

Cette pratique millénaire est la voie privilégiée pour entrer en contact avec notre être profond, au-delà de nos contingences physiques et psychiques.

Les pratiques proposées iront dans ce sens.

Rando pour yoga et aikido

Anne Lebaron

Une demi-journée **Aïkido** ou **Yoga**, l'autre demi-journée Anne vous propose une balade.

Bien chaussés, munis ou non d'un bâton de marche, nous arpenterons les alentours de Vernet.

Anne aime vous faire partager comment, d'un pas modéré et régulier, nous pouvons **tous** nous faire plaisir en allant vers les hameaux des versants avoisinants ou encore au Nord vers le col des Abeilles: vue garantie et passage de nombreux GR qui sillonnent les Cévennes.

Nous découvrirons aussi différents coins de baignade, le château St Pierre près de Germain de Calberte.. **Tous ces lieux sont accessibles par des sentiers cévenols propices aux sensations fortes et à la détente.**

du 6 au 13 août

Contes et balades

Michèle Rouhet et Jean Delon

Au cœur du parc national des Cévennes, marcher et découvrir l'art de raconter des histoires pour se faire plaisir et faire plaisir.

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 à Lou Valat ou dans un lieu proche.

Michèle Rouhet est conteuse et anime des formations à l'art de conter. Elle vous initiera à l'art de conter, vous accompagnera en douceur sur les chemins du conte riches de découvertes.

Michèle Rouhet : 0142085790 ou 0672680625

Jean Delon nous proposera des balades tranquilles pour découvrir les splendeurs du paysage cévenol.



Marionnettes

Denise Timsit

Il s'agit d'un stage d'initiation ne nécessitant aucune pratique antérieure : construction d'une marionnette marotte avec tête modelée, manipulation, jeux théâtraux.

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 certains matins.



Shiatsu et balade

Françoise Laschzok et Patrick Catalano

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 relaxants ou dynamisants.

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 ...

... touchés par le Bien-être

du 13 au 20 août

Teinture végétale

Françoise Lemoine

Animatrice éclairée, passionnée de plantes, Françoise vous propose un atelier de découverte de la teinture végétale à partir des végétaux que nous trouverons dans l'environnement de Lou Valat,

Cet atelier ne dispensera pas de savoir théorique – l'animatrice n'étant pas professionnelle de la teinture végétale – mais permettra de mettre en commun observations et expériences autour des plantes à tannin, des procédés de mordantage et des couleurs obtenues à partir de végétaux divers, sur plusieurs supports textiles.

Salsa

Nadège Chaabane

Les Caraïbes s'invitent à Lou Valat...

La salsa n'est pas qu'une danse à la mode, c'est une danse festive et sensuelle qui trouve sa place autant dans la rue qu'en club ou en spectacle...

Inspirée par une musique latine née de la rencontre des rythmes afro-caribéens (notamment de Cuba et Porto-Rico...) et des jazz-band américains (New-york) elle représente le mélange des saveurs ("salsa" = sauce) et s'apparente à d'autres danses comme le cha cha cha, la bachata, le merengue.

Cet atelier propose de découvrir et/ou approfondir la compréhension de ces rythmes pour mieux, au fil des jours, apprendre à danser seul, en couple et/ou en groupe (rueda) et surtout partager du plaisir au son de cette musique ensoleillée...

que viva la salsa!

Peinture et graffiti créatifs

Christiane Genêt

Développement durable des capacités créatives

Nous **exprimerons** nos émotions, écouterons notre voix intérieure, visualiserons nos images, stimulerons nos capacités libératrices pour inventer de **multiples images que nous représenterons par des médiations pluri-expressionnistes, associant peinture, écriture, méditation, graffiti.**

Guidées par nos sensations, nos capacités créatrices à l'oeuvre permettront l'expression picturale d'un renouveau vital. Nous utiliserons les ressources locales pour jongler avec nous-même. La compétence est d'être là, en observation et en écoute, sans pré-requis ou en oubliant nos compétences en arts-plastiques.

Tout est possible à qui se laissera porter par sa relation à la nature, par le mouvement des nuages, le vent qui souffle dans les herbes et les montagnes qui décorent l'horizon.



du 20 au 27 août

Chant et balades

Christiane Hochet (chef de chœur)

& Roger Panvier (randonnée)

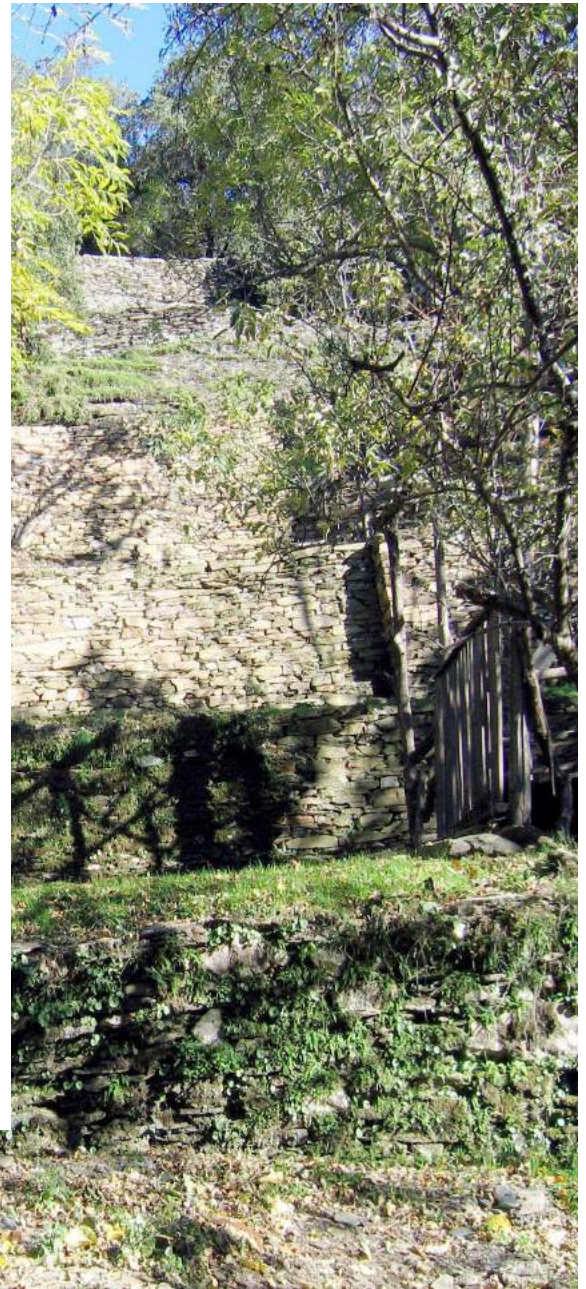
Avec Roger, tous les matins, nous marcherons 3 h maximum, à allure modérée, pour découvrir les Cévennes. Une fois lors du séjour nous sortirons toute la journée en emportant le pique-nique.

Nous nous promènerons le plus souvent aux abords de Lou Valat sur des sentiers parfois rocaillieux ou dans les petits hameaux perdus dans la nature vierge. Trous d'eau, vallées ombragées, sommets découvrant de larges horizons donnent chaque jour des buts et des plaisirs différents.

Avec Christiane, l'après midi commencera par un échauffement corporel et vocal. Puis, nous découvrirons et apprendrons des chants polyphoniques à deux, trois ou quatre voix mixtes. Le programme sera divers et joyeux, et mélangera les styles et les époques.

Objectifs : Prendre plaisir à chanter, se mêler à une polyphonie, améliorer sa technique vocale, chanter en rythme, savoir écouter sa propre voix au milieu des autres, découvrir des répertoires nouveaux...

Le stage s'adresse à toute personne ayant envie de chanter à plusieurs voix, tous niveaux acceptés. La difficulté des pièces sera adaptée à l'expérience des stagiaires. Pour plus d'informations, demander la fiche technique.



Bulletin d'inscription à un séjour à Lou Valat (1 par personne)

À envoyer à LOU VALAT Chez Jean Marc Le Grand 11, avenue du Progrès 94470 Boissy Saint Léger

NOM et prénom :

Âge pour les moins de 18 ans.....

Adresse complète :

Code postal : Ville :

Tél : Portable :

Email (Pour une info Lou Valat efficace et économique) :

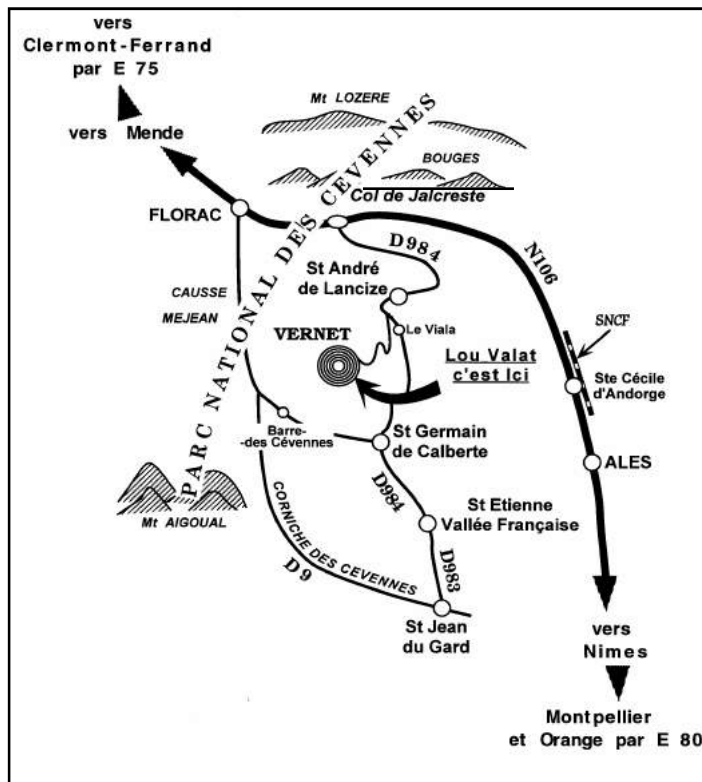
Séjour du : au :

Stage(s) :

Je joins deux chèques à l'ordre de Lou Valat l'un de 50€ d'arrhes et l'autre de 17€ d'adhésion restant acquis à l'association en cas de désistement

Date : Signature :

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)

Pensez au covoiturage !

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

jusqu'au 2 juillet :

LOU VALAT

Chez Jean Marc Le Grand

11, avenue du Progrès

94470 Boissy Saint Léger

tél 06 69 22 12 34

Courriel : louvalat@laposte.net

Visitez notre site Internet :

louvalat.free.fr

à partir du 2 juillet uniquement 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 !

CHANTIER DU 21 AU 28 MAI

Du 02 au 09 juillet	Chantier d'ouverture	Philippe Samsom
Du 09 au 16 juillet	Séjours libres	
Du 16 au 23 juillet	Do-in, balades, un zeste de cuisine végétarienne	Françoise Émery, Hervé Mouillé et Claudine Baudoin
Du 16 au 23 juillet	Jeux d'écriture	Cathy Milin & Bernard
Du 23 au 30 juillet	Contredanses anglaises et danses traditionnelles	Yvette Torrens
	Guitare acoustique et Violon	Christian Gualdi Pierre-Henri Pichot

Nos tarifs 2011 :

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 10

Du 30 juillet au 6 août	Aïkido	Alain Bourdeaux
	A la recherche de son clown	Antoinette Girard
	Yoga	Joséfa Galbeté
	Balades pour yoga et Aïkido	Anne Lebaron
Du 6 au 13 août	Contes et balades	Michèle Rouhet & Jean Delon
	Marionnettes	Denise Timsit
	Shiatsu et balades	Françoise Laschzok & Patrick Catalano
Du 13 au 20 août	Peinture et graffiti créatifs	Christiane Genêt
	Salsa	Nadège Chaabane
	Teinture végétale	Françoise Lemoine
Du 20 au 27 août	Chorale et randonnée	Christiane Hochet & Roger Panvier

