

Vacances en Cévennes

LOU VALAT

2012



- Rapport moral
- Assemblée générale
- Quarante ans de Lou Valat
- Mémoire de Lou Valat
- Doux mots d'adhérents
- et les stages d'été

Rapport moral (janvier 2012)

Quarante ans ! En 2011, Lou Valat a eu 40 ans. L'âge de la maturité ?

L'association reste fidèle aux valeurs, aux idées de ses débuts, de sa jeunesse :

- S'intégrer à la vie du hameau, du village. Lou Valat est solidaire des luttes de Saint Germain pour rester vivante.

Il est fondamental pour nous de faire nos courses à Saint Germain de Calberte, le plus possible de nos courses. C'est une façon concrète de manifester notre implantation et de participer à faire vivre les commerces du village.

- Partager le bonheur du mélange, de la diversité.
- Mettre en pratique « Ni dirigé ni assisté ! »

À Lou Valat, on est acteur de son séjour.

Voilà pourquoi à Lou Valat, on passe des vacances pas comme les autres dans un esprit amical fondé sur la responsabilité de chacun, dans un esprit participatif.

L'association a prouvé sa résistance et sa solidité.

Les premiers louvalatiens ont rêvé puis ils ont voulu vivre leurs rêves. Ils ont retroussé leurs manches et édifié ce "quelque chose" qui donnait forme à leurs idées. Ils ont fabriqué ce lieu issu de leurs rêves.

Le temps a passé avec ses pluies, ses vents, ses orages. Il y a eu à réfléchir, à choisir, trancher. Il y a eu des discussions, parfois des désaccords... Le navire Lou Valat n'a jamais sombré.

Suite page 2...

Il a su résister aux sirènes du tout consommation. Il n'a pas été "contaminé" par les craintes du Différent, de l'Autre. Il a su privilégier la vie avec ses risques.

Lou Valat est solide. Les intempéries lui ont dessiné des rides, les rides du temps et du caractère !

L'association a gardé le cap, a gardé un fil conducteur. Tous peuvent s'y retrouver. Chacun peut y retrouver ses marques en acceptant les traces des marques d'autrui.

C'est une sorte d'école de la rencontre et de l'acceptation de l'autre, et dans la durée.

Les uns après les autres et les uns avec les autres, nous avons construit et consolidé Lou Valat.

Nous y avons apporté et laissé quelque chose de nous. Lou Valat a pris nos couleurs, les a mêlées, en a fait une couleur unique qui garde la trace de nous tous. Tous – encadrants, membres des CA successifs, adhérents, bonnes volontés, petites mains et mains fortes – tous, nous nous sommes bricolés une appartenance du cœur...

C'est un lieu où nous revenons d'année en année comme dans une maison de famille disait l'une d'entre nous. Chacun y a apporté ses savoirs, ses vues, ses visions.

C'est pourquoi il garde la mémoire de chacun d'entre nous.

Céline restera présente ici avec ses grands yeux, son doux sourire et sa recherche d'un mieux vivre. Céline

qui a fait partie du CA, qui a fait l'intendance : avec Sandra l'été, avec Clémentine à Toussaint.

Et puis Colette. Colette qui nous a quittés au printemps alors que beaucoup d'entre nous étaient au loin.

Les Cévennes sont entrées au patrimoine de l'UNESCO. Voilà une nouvelle qui l'aurait réjouie si elle avait eu le temps de la connaître. Lou Valat c'était très important pour elle, nous a dit sa fille. Mais Colette était très importante pour Lou Valat. Elle en était une des chevilles ouvrières.

Comme d'autres construisent des châteaux en Espagne, Colette a construit des murets de pierre sèche.

Avec modestie et persévérance, elle a élaboré des projets, trouvé des financements, suivi les dossiers, leur réalisation.

Colette ses dossiers, ses photos... nous n'aurions pas eu cette persévérance sans faille.

À Toussaint, nous leur avons rendu hommage et vous verrez à Vernet "Colette" écrit dans une pierre (avec l'aide de Marc Dombre bien sûr).

Lou Valat est debout, construit, solide et résistant. Utopie réalisée mais jamais terminée, jamais figée, c'est pourquoi je voudrais terminer par un éloge de l'inachevé.

L'inachevé est la porte entrouverte d'un paradis.

(Christian Bobin)

Claudine Baudoin



Randonnées en région parisienne

Dimanche 13 mai 2012

Canal de l'Ourq

Rendez-vous à 10h25 en gare de Mitry-Claye à l'arrivée du train de Paris (RER B).

Retour en gare de Sevran-Livry pour le train de 17h41 vers Paris.

Randonnée d'environ 15km le long du canal de l'Ourq.

Dimanche 30 septembre 2012

Canal Saint-Martin

Rendez-vous à 10h30 à la Géode, parc de la Villette (métro Porte de la Villette ligne 7).

Retour vers 17h30 au métro Porte de Pantin.

Randonnée d'environ 15km le long du canal Saint-Martin.

Prévoir le repas de midi, de l'eau et les chaussures de marche
Contact : Philippe Samson, Tél. : 01 60 89 05 96 / 06 32 78 81 56

Compte-rendu de l'Assemblée générale du 21 janvier 2012

Le quorum est atteint à 16h30 et avec 79 adhérents présents ou représentés, l'Assemblée Générale peut commencer. Nous atteindrons 90 adhérents sur 156 avec les retardataires, preuve d'une belle vitalité de l'association.

RAPPORT MORAL présenté par Claudine (voir pages 1 et 2)
Le rapport est adopté à l'unanimité.

RAPPORT D'ACTIVITÉ présenté par Corinne

La fréquentation de juillet a été supérieure à d'habitude. On a observé le contraire en août.

Question : pourquoi a-t-on annulé plusieurs stages l'été dernier ?

- Par manque d'inscriptions. Par exemple, un stage très apprécié l'an dernier n'a pu être maintenu cette année.
- Nos effectifs sont trop petits pour pouvoir faire des statistiques, les contraintes et choix individuels sont relativement trop importants.
- Trois stages par semaine avait semblé une bonne programmation, mais on peut se poser la question, l'équipe "calendrier" y réfléchit.
- Et puis nous avons relativement peu de renouvellement, donc on ne refait pas forcément le même stage.

Bilan positif du séjour de Toussaint, présence des voisins et de plusieurs commerçants.

RAPPORT FINANCIER présenté par Jean-Paul

L'exercice 2011 enregistre un résultat fortement positif (5512€). Parmi les explications :

Il n'y a plus de travaux "pierre sèche" à budgéter.

Cette année, il y a eu beaucoup de séjours.

- On a donc des réserves suffisantes pour envisager des travaux, si l'on trouve suffisamment de volontaires pour les organiser et les réaliser ;
- Pas besoin d'augmenter les tarifs ;
- Une partie des fonds serait à placer, nous réfléchissons à un placement éthique.

Luc a classé les archives des journaux et constaté qu'en 2000, la semaine de stage était à 1600 F, soit 244 €. Actuellement 247 €. Notre but n'est pas de faire de l'argent. Il nous faut simplement assurer les frais de fonctionnement et le financement des améliorations (travaux, aménagements).

Question : peut-on établir un budget prévisionnel et prendre les orientations en conséquence ? Une piste pour la prochaine année.

Bilan de la fête de Toussaint : financièrement, en demandant 15 € par jour et par personne, on est

excédentaire sur les frais de repas. Cependant, ce tarif ne tient pas compte de la totalité des frais de fonctionnement de l'association.

Le rapport financier est voté à l'unanimité moins une abstention.

Une question par rapport à la fête de Lou Valat : avons-nous eu du mal à joindre les anciens ?

- Un gros travail a été fait par les membres du C.A. et Dady, mais nous avons eu peu de réponses d'anciens sur la cinquantaine d'envois personnalisés. Si certains ont des adresses réactualisées, merci de les communiquer au C.A.

TRAVAUX

Philippe présente les chantiers d'entretien. Après le grand chantier de printemps (cf. ci-dessous), le chantier d'ouverture a nettoyé, peint la chambre "Cocon", et a assuré la remise en route de l'ensemble des locaux.

Luc présente pour Roland les gros travaux effectués : percement du mur pour accéder à la "Chambre haute" à partir de l'escalier intérieur, cloisonnement des chambres "Cocon" et "Chrysalide". Pour l'an prochain, il est prévu de remplacer les lavabos : vétusté des robinets (récupération d'il y a 40 ans !), nouveaux lavabos, nouvelles étagères de rangements des trousseaux, nouvelle organisation des séchages de serviettes (on prévoit que les serviettes seraient installées entre les lavabos et non au milieu de la pièce). Ces travaux sont prévus la dernière semaine de juin, avec possibilité de prolongation début juillet pour initiation au bricolage. Pensez dès maintenant à réserver une ou deux semaines !

Questions :

- Pourrait-on envisager de fermer au moins un lavabo ? À réfléchir.
- Qu'en est-il du projet de toilettes et douches extérieures ?
- Une douche solaire ? contrainte PNC⁽¹⁾ ; risque de gel l'hiver ; risques liés aux passages des animaux et aux chutes de pierres ; c'est pourquoi Luc avait installé un système de tuyau noir, mais il faut l'installer et le désinstaller chaque année...
- Refaire l'escalier d'accès au plancher extérieur (risques d'entorses) et rajouter des éclairages.

CALENDRIER 2012 présenté par Mireille

À noter deux nouveautés : une semaine informelle fin août ; et deux semaines de randonnée du 22 avril au 6 mai, 14 personnes maximum (séjours partiels possibles). Les maisons étant ouvertes, il y aura des places pour des séjours libres sans intendance (dans la limite des places restantes après

inscription des randonneurs en ce qui concerne le printemps).

On procède ensuite au vote pour le renouvellement du C.A. (voir encadré ci-dessous)

À 19h30 l'A.G. est terminée et laisse place à l'apéritif,

au repas festif, à la musique et à la danse.

Merci pour le travail accompli à Jean-Marc et Véronique Le Grand et Inès Herrera qui nous quittent.

Bienvenue à Claudie Chesnay, Jean Delon, Alain Hugonie et Christian Hugues qui nous rejoignent.

Conseil d'Administration

Estelle Barreyre, Frédéric Barreyre, Claudine Baudoin, Jean-Paul Bauret, Mireille Bernade, Claudie Chesnais, Jean Delon, Christian Gillot, Christiane Hochet, Alain Hugonie, Christian Hugues, Corinne Pujol, Pascal Roux, Philippe Samson, Denise Timsit

Comité des Sages

Luc Barbezat, Liliane Chaure, Dady Courteau, Brigitte Fraisse, Pierre et Blandine Grossmann, René Grossmann, Corinne Janson, Marianne Kieffer, Janine Revol

Hommages à Colette

Tant de chagrin ! Colette, son humanité, sa ténacité, sa pugnacité, son efficacité... et son amitié... Voilà, pour moi, c'est tout ça Colette. Colette et Lou Valat.

De longues années (7, 8, 9 ? j'oublie combien), on a ensemble mené les chantiers "pierres sèches" pour restituer un ensemble de bancels dans le hameau de Vernet. Elle s'occupait de monter les dossiers, des demandes et obtentions de subventions, de l'organisation des stages, et puis de l'ambiance des formations : il fallait que chacun trouve sa place, apprenne, que tout se passe bien, et que le résultat soit au top, avec le souci de la progression des réalisations, se projeter dans l'avenir, tout quoi !

Colette ? Elle est entre toutes les pierres qu'on a bâties à Lou Valat. Elle est la stabilité même de tout ce site qu'on a reconstitué avec des milliers de mains, de gestes, de gouttes de sueur et... de sourires !

Et le sourire de Colette restera toujours en moi comme dans le cœur de beaucoup.

J'ai dit la triste nouvelle à mes amis ABPS⁽²⁾ et au PNC⁽¹⁾. Avec l'émotion, je leur ai écrit :

« Le liant de la pierre sèche, c'est le vide qu'on laisse entre les cailloux. On dit aussi que c'est de la chaleur humaine tant ça nous rassemble. Mais parfois, ça n'est que de la sueur et des larmes. »

Sachez vous tous, qu'elle a inscrit dans les murs, les pierres, les cales qui les coincent, les secrets de la résistance et de l'harmonie de ces constructions, tout

l'amour qu'elle avait pour nous tous et pour l'humanité tout entière...

Marc Dombre

Avec Marc, nous avons souhaité graver le nom de Colette dans ces murs qu'elle aimait tant. Avec beaucoup d'émotion, nous lui rendons hommage. Salut Colette !

Bâties avec patience et amour, solides comme l'affection que l'on porte à ce et à ceux que l'on aime, ils ne sont pas près de s'écrouler et parce qu'ils vont régaler nos yeux longtemps encore, on n'est pas près de t'oublier.

Merci Colette.

Janine Revol

(1) Parc national des Cévennes

(2) Artisans bâtisseurs en pierres sèches



Les 40 ans de Lou Valat en 4 tourbillons dans la sérénité et l'authenticité du paysage et des maisons

TOURBILLON HUMAIN... AMICAL

Le 22 octobre, c'est l'ouverture des maisons par 3 personnes, puis le 27, deux autres arrivent, puis le 28 quatre autres... Le dimanche 30 octobre 2012, nous serons 22 louvalatiennes et louvalatians,



des très anciens, des anciens et 2 nouvelles qui découvrent Lou Valat avec un bonheur profond, la vie, les échanges à Lou Valat.

Les pommes cueillies sous la pluie qui feront une compote au goût unique. Le bois pour alimenter le feu de la cheminée. Les conversations et les jeux de société au coin du feu.

Les châtaignes ramassées au cours d'un aller et retour à Saint Germain mais qui ne sont pas de bonne qualité cette année. Elles grillent trop ou pas assez...

Et c'est le jour de la fête !

Les pionnières de Lou Valat, Bernadette, Dady avec son tee-shirt "Lou Valat c'est au poil", Marc Dombre, presque tous les voisins, les actuels et anciens commerçants de Saint Germain, les artisans (miel, châtaigne) ont passé soit quelques instants, soit quelques minutes ou quelques heures avec nous. Ils ont tous levé leur verre aux 40 ans de Lou Valat.

Tous sont là dans une discrétion naturelle. C'est difficile de repérer qui est qui pour ceux qui ne les connaissaient pas auparavant.



Des commerçants entrent dans notre ambiance avec une joie manifeste. Ils trinquent, ils mangent, ils chantent, ils se sentent vraiment bien avec nous, ils ont beaucoup de difficulté à nous quitter. Des artisans font des cadeaux à Lou Valat.

TOURBILLON CULINAIRE

Les formes ! Des couleurs ! Des odeurs ! Des goûts ! Tout le monde va participer à la réjouissance des papilles mais il n'est pas possible d'occuper la cuisine tous ensemble.



Certains vont s'y mettre dès le samedi pour les cakes, le gâteau tunisien... et l'effervescence va durer jusqu'au dimanche

midi pour la soupe au potiron, les bâtonnets de légumes et les sauces. Celle à la betterave va remporter un grand succès grâce à son goût mais surtout sa couleur. Voir la vidéo dans le site Internet, à la page "Lou Valat a eu 40 ans".

TOURBILLON MUSICAL

De la chansonnette comme "Salade de fruits" au jazz, seule ou en groupe, avec Denise et Françoise au piano, Marina à l'accordéon, Christiane à la guitare et quelques pas de danse. Nous vibrons tous à l'unisson, nos visages sont lumineux.

Même l'âne dans le pré voisin, au regard réjoui et ému, tend l'oreille. Voir la vidéo dans le site Internet, à la page "Lou Valat a eu 40 ans".

TOURBILLON ÉMOTIONNEL

L'émotion que provoquent la musique, les tâches partagées, les regards de connivence, les mots à peine prononcés qui renvoient à un souvenir commun, les pensées clairement énoncées pour tous ceux qui auraient aimés être présents auxquels nous écrivons, les hommages à celles qui nous ont quittés en regardant des photos, en relisant leurs mots que nous n'oublierons pas, en écoutant Claudine et Marc parler de Colette et poser la pierre gravée à son prénom.

En pensant aux mots dits par Claudine ce jour-là, je dis aussi que 40 ans, c'est un anniversaire de la maturité. Cela donne la sensation de vivre un moment important de l'association dont la force, l'état d'esprit, les valeurs traversent le temps, se diffusent à l'intérieur de chacun dès la première fois que l'on découvre Lou Valat.

Comment dire mieux que Janine ?

« Ces amitiés nées au cœur de Lou Valat, ça n'a pas de prix ! »

Annick

Ma découverte de Lou Valat pour son 40^{ème} anniversaire

Après avoir cheminé dans les magnifiques paysages multicolores des gorges du Tarn et une halte à Florac animé par le festival de la soupe, je suis arrivée à la fin du jour à Saint Germain de Calberte. Cherchant Lou Valat vainement sur un panneau signalétique et me fiant aux indications d'un habitant, je pris une route puis un chemin caillouteux qui n'en finissait pas au bout duquel je rangeai ma voiture. C'est dans l'obscurité que je gagnai Lou Valat. Mais à l'intérieur ce fut lumière, chants et accueil simple de louvalatiens et louvalatiennes. Un temps d'adaptation pour passer de la solitude du voyage à la vie de groupe et un temps pour raconter comment j'avais connu Lou Valat (pour la petite histoire, par le site de l'association "Possibilis"). Petit à petit, j'ai eu le sentiment très fort qu'il suffisait que je sois moi-même, que je ne devais pas jouer un rôle, que personne ne me demandait d'être ce que je n'étais pas. Ce fut pour moi une agréable sensation avec un immense sentiment de liberté.

Et puis le lendemain, découverte du magnifique paysage et magnifique journée pour l'anniversaire de Lou Valat : des mots simples et chaleureux pour dire le parcours de Lou Valat, les valeurs de Lou Valat et l'action de Colette dans un bel hommage à l'opposé des discours officiels et convenus que j'ai trop souvent entendus.



surtout Jojo, le matou de Lou Valat !!!

J'ai ressenti Lou Valat comme une maison de famille mais avec une famille que l'on a choisie !

J'ai aussi goûté à la vie de Lou Valat : j'ai adoré chanter avec les textes distribués par Denise, le diaporama de Christian, la randonnée jusqu'à Saint Germain, la visite chez l'apiculteur voiturée par Claudine, le stage de danse avec Marina et Christian et

Catherine Gasteuil
automne 2011



Lou Valat est pour moi un lieu enchanteur où je me sens libre.
J'y ai donné de ma personne mais Lou Valat me l'a rendu au centuple !

Danièle Perlin

Lou Valat

Ce lieu qui se veut,
Accueil léger sans prétention idéologique,
D'heureuses rencontres,
De chaleur et de partage de moments vivants,
Tout droit sorti de la nouvelle lune.

Ce lieu qui permet
D'être traversé par des passagers, biens d'amour,
Qui proposent leur art de vivre,
En toute quiétude.

Ce lieu qui offre
La perception d'un possible
Entre nous et où chacun de nous
Peut être à la fois unique et fondu dans le groupe.

Ce lieu qui pèse
Sur une terre aride et pentue,
Plantée de pommiers, de châtaigniers.
Résultat d'un combat, d'un tenir le lieu
En mieux et en état,
À chaque saison qui passe,
Mobilisant attention et compétence.

Ce lieu qui recherche
Des stagiaires pour
Le chapelet
Du se faire du bien à soi,
Danse, musique, chant, peinture, écriture, contes, cuisine,
Aïkido, yoga, do in, shiatsu, clown, marionnettes...
Présentés au bonheur du moment.

Ce lieu qui partage
Les charges de vie,
Au quotidien sous la protection attentive des intendants,
De tous les présents en la demeure,
Pour les repas et la propreté des lieux,
Au bénéfice de tous.

Lou Valat, sois loué pour les années à venir,
Resplendis à tout jamais en cette terre de résistance,
Donne-nous chaque jour ce que tu portes en toi,
La connexion à nous-même et aux autres,
Et à tout ce qui nous entoure,
Pour le meilleur des avenir.

Christiane Andrée Genêt
septembre 2011

Les stages en 2012

Du 22 avril au 5 mai

Le printemps de Lou Valat en Cévennes

Le printemps de Lou Valat sera ensoleillé, fleuri et doux...

Moment de rencontre, de découverte, un petit bonheur de la vie à ne pas manquer.

Deux semaines de randonnées et de découvertes dans les Cévennes de Lou Valat.

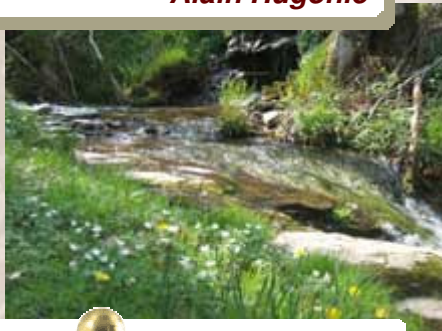
Entre le dimanche 22 avril au soir et le samedi 5 mai au matin.

Deux semaines de randonnées en étoile autour de Vernet et plus loin, ponctuées de journées découvertes, rencontres des artisans du coin, soirées au coin du feu, soirées festives.

Je vous proposerai, également, des mini stages d'orientation, lecture de cartes, utilisation de la boussole, etc.

Vous pouvez venir les deux semaines, la première ou la seconde, quelques jours.

Alain Hugonie



Du 23 au 30 juin

Chantier de travaux

Depuis 3 ans, des chantiers spécifiques sont réalisés pour améliorer le confort des locaux sous l'impulsion de Roland et avec la participation d'une sympathique équipe.

Ces chantiers en supplément des chantiers d'ouverture répondent à deux préoccupations. Réaliser des travaux importants et ouvrir davantage les locaux. Vous avez déjà pu observer les réalisations passées : division de la Magnanerie, reconstruction des douches du bas, réfection des volets, escalier intérieur distribuant la chambre Haute. Cette année, nous nous attaquerons à la salle de bains.

Du 30 juin au 7 juillet

Chantier d'ouverture, initiation au bricolage

Philippe coordonnera le chantier d'entretien des maisons. Quelle que soit votre expérience, Roland vous y attend et sera heureux de partager son savoir. Nous vous y attendons nombreux afin de préserver le plaisir des séjours à Lou Valat.

Philippe Samson

Du 7 au 14 juillet

Danse country et gym détente

Invitation au voyage. Le train sifflera trois fois et nous poserons nos santiags sur le sol de Vernet City. Dépaysement garanti à la découverte de la country, danse alliant, de façon fort ludique, motricité, mémoire, coordination... grand divertissement et plaisir assurés.

Profiter du temps des vacances pour "se retrouver". Retrouver son corps pour l'étirer, le mobiliser en douceur, assouplir les articulations, défaire les nœuds musculaires, rééduquer sa respiration et écouter son ressenti. Chantal vous propose un petit espace de plaisir au quotidien.

Janine Revol et Chantal Le Ledan



Du 14 au 21 juillet

À la rencontre du patrimoine cévenol

Découverte du patrimoine culturel, naturel et humain des Cévennes de Lou Valat.

Inscrites depuis 2011 au patrimoine mondial de l'UNESCO, les Cévennes c'est tout à la fois un territoire et une culture, une mémoire et une revendication d'appartenance. Cette Cévenne n'existe que par les hommes qui l'ont faite et l'ont perpétuée.

Une semaine pour venir découvrir les hommes qui font vivre cet archipel de mondes à part, pour découvrir cette nature le long des chemins ancestraux, pour découvrir ce patrimoine architectural.

Alain Hugonie

Les stages en 2012

Du 14 au 21 juillet

Photo bucolique et balade numérique

Le matin, nous partons en balade, chaussures de marche aux pieds et appareil de photo en bandoulière. Nous photographions tout ce qui bouge et l'immobile aussi : paysages, nuages, pierres, insectes, arbres, fleurs, feuilles, eau tranquille, eau vive, reflets, et aussi humains, portraits, groupes, nuits, fêtes...

L'après-midi, nous installons le matériel informatique (ordinateurs portables...), nous visionnons les résultats et "travaillons" ces images en laissant la créativité s'exprimer sans crainte du jugement. Les techniques photographiques et numériques nous permettent d'obtenir des photos de qualité artistique et technique, certes, et surtout les images qui nous plaisent et qui nous ressemblent.

On peut débiter en photo et participer au stage mais pour en profiter agréablement, il est préférable d'être débrouillé en usage de l'outil informatique, je dirais réaliser un "Copier-coller instinctif".

Christian Hugues



Du 21 au 28 juillet

Accordéon diatonique

Stage pour vrais et faux débutants ! On peut venir y faire ses premiers pas, ou pas. Pour la méthode, tous les moyens sont bons pour apprendre : jouer d'oreilles, lire des tablatures pour accordéon, lire le solfège... Et pas de panique, on s'appuiera sur ce que vous savez pour vous aider "à-prendre" le reste.

Celui qu'on appelle aussi le "piano à bretelles" est le compagnon de tous les voyages. Il peut accompagner les chanteurs, les danseurs, et même les randonneurs... On jouera dehors le plus possible. On jouera et on se fera plaisir !

Marina Schweizer



Du 21 au 28 juillet

Chorale - Rando

Chorale avec Christiane : stage de chanteurs, stage enchanteur !

Ouvert à tous ceux qui veulent découvrir ou pratiquer pendant une semaine le chant en polyphonie. « Mais si je ne sais pas chanter, puis-je m'inscrire ? »

Bien sûr ! Le chant choral repose sur la mise en commun de nos talents individuels pour créer collectivement des instants éphémères de bonheur à partager !

Ceux qui ont une expérience musicale sont évidemment les bienvenus aussi !

Il est simplement demandé de participer régulièrement aux répétitions (environ 3 heures l'après-midi et probablement une journée de 2 fois 3 heures).

Le programme sera varié (chants traditionnels, chanson contemporaine, quelques "classiques" de diverses époques) et s'adaptera au niveau du groupe.

Selon nos capacités, nous concluons le stage par une audition au village ou dans le hameau.

Avec Gérard, tous les matins, nous marcherons 3 heures à allure tranquille, en partant presque toujours à pied de Lou Valat. En milieu de semaine, nous partirons toute la journée, avec un pique-nique pris généralement près d'un point d'eau pour pouvoir se baigner.

Nous cheminerons à travers de belles forêts de châtaigniers et de pins, sur des sentiers parfois rocaillieux. Nous traverserons de beaux hameaux aux maisons en pierres sèches, perdus au milieu de nulle part. Nous passerons des torrents au fond de vallées profondes. Sur les crêtes, nous découvrirons de larges horizons, avec des vallées à perte de vue.

Dans les Cévennes, il y a très peu de sentiers plats. Attendez-vous à des dénivelés de 200 ou 300 mètres. Mais nous ferons des pauses pour récupérer et apprécier le paysage.

Ces deux activités complémentaires contribuent à créer des liens. Il en résulte une ambiance propice à l'expression collective des talents personnels.

Christiane Hochet et Gérard Ewencyk

Les stages en 2012

Du 28 juillet au 04 août

Marionnettes

Nous vous proposons d'explorer ensemble dans ce lieu magnifique au fin fond des Cévennes, cette forme d'expression toute particulière qu'est la marionnette.

Vous aurez l'occasion en une semaine de fabriquer votre marionnette, d'apprendre à la manipuler et, après avoir créé quelques saynètes, de la présenter au public.

La marionnette vous surprendra par sa capacité à vous révéler et vous transportera dans ses univers magiques.

Travail individuel et collectif dans le respect de chacun, ce stage est ouvert à tous, débutants comme initiés.

Denise Timsit et Bernard



Du 4 au 11 août

Balades et carnet de croquis

Au cours de cette semaine, nous nous promènerons autour de Lou Valat, afin de nous poser et observer la nature.

Nous composerons un paysage aquarellé plus ou moins complexe à partir de nos sensations et différents caractères.

Antoinette Girard



Du 28 juillet au 04 août

Salsa

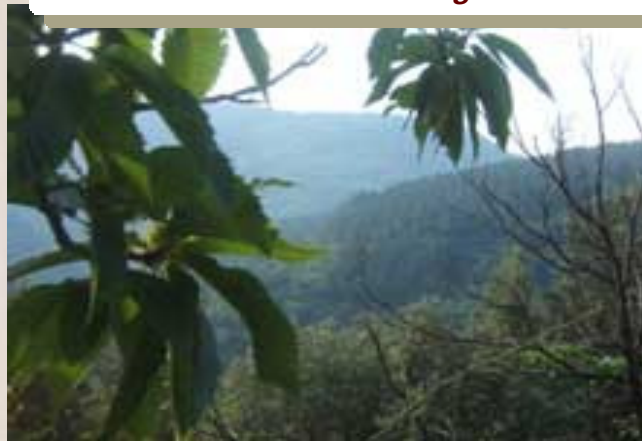
Les Caraïbes s'invitent à Lou Valat !

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

Que viva la salsa !

Nadège Chaâbane



Du 4 au 11 août

Balades et shiatsu

Le matin, plaisir d'une marche tranquille dans la belle nature cévenole aux alentours de Lou Valat. Au bonheur des pauses, nous verrons différentes disciplines énergétiques (réflexologie, qi gong...), relaxantes ou dynamisantes.

L'après midi, sous la treille, 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.

Françoise Laschzok et Myriam Blum

Les stages en 2012

Du 11 au 18 août

Hatha Yoga

Le corps comme champ d'exploration !

Le Yoga nous permet de découvrir les différents plans de notre entité :

- le plan physique, par la pratique corporelle, postures.
- le plan énergétique par les techniques simples de la respiration.
- le plan mental par l'entraînement à la concentration, porte ouverte sur la méditation.

Avec cette pratique nous retrouvons notre unité. Notre perception se fait plus juste. Nous devenons plus lucides et sereins.

Le matin, Roger sera notre guide et avec lui, nous explorerons les alentours. Un moment privilégié pour découvrir cette belle nature, respirer, s'étirer...

Joséfa Galbeté et Roger Panvier

Du 11 au 18 août

Contredanses anglaises et balades

Plaisir de la contredanse anglaise qui ne se danse qu'à plusieurs (4, 6 ou plus) sur des jolies mélodies anciennes ou modernes, avec des chorégraphies simples et variées qui permettent de danser avec partenaire bien sûr, mais aussi voisin, contre-partenaire, et "corner".

Plaisir des balades à marche tranquille aux alentours de Vernet (col des Abeilles, château Saint-Pierre) dans ce paysage merveilleux des Cévennes.

Et enfin plaisir des petits bals du soir avec accordéons et flûtes.

Yvette Torrens et Anne Lebaron

Du 18 au 25 août

Guitare acoustique - Violon

Un répertoire divers de musiques populaires sera abordé :

- Guitare cajun et accompagnement de chansons cajun, musique traditionnelle (Bretagne, Auvergne, Centre, Grande-Bretagne), blues et chant. Aucune connaissance en solfège nécessaire, méthode en tablatures et grilles d'accords.
- Violon cajun et musique traditionnelle (Bretagne, Auvergne, Centre, Grande-Bretagne).

Chacun apportera sa guitare ou 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.

Deux stages en parallèle avec le même répertoire. Pour débutants et avancés.

Christian Gualdi et Pierre-Henri Pichot

Du 18 au 25 août

Do-in, balades, un zeste de cuisine végétarienne

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.

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.

Françoise Émery, Claudine Baudoin et Hervé Mouillé



Du 25 août au 1er septembre

Des Ayres au Désert, une semaine informelle

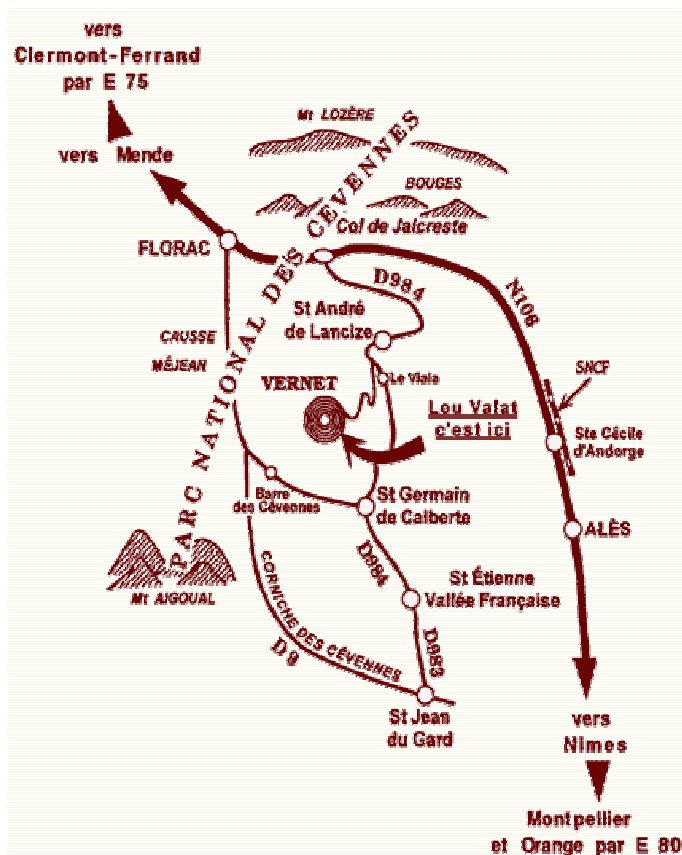
IMAGINE QUE LES VACANCES CONTINUENT...

On irait à la Fête des Ayres, au Rassemblement du Désert, on pourrait faire des confitures, les maisons de Lou Valat à Vernet resteraient ouvertes jusqu'à début septembre...

Cette année, on dit qu'on le fera, que ce sera possible !

Claudine Baudoin

Vacances en Cévennes avec



► La route

Les derniers kilomètres se font sur de 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).

► Le train

Arrivée en gare de Sainte-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 60 € environ)
Comme il n'y a que 2 trains par jour, il est facile de se regrouper.

► Le car (après train jusqu'à Alès)

Si vous arrivez du lundi au samedi, un car peut vous emmener jusqu'au col de Jalcreste en partant d'Alès à 11h45.

• Cars Reilhes : 04 66 45 00 18
S'organiser auparavant pour que quelqu'un vous prenne au col et vous emmène à Vernet.

► Le covoiturage

Des pages du site Internet vous attendent pour demander et offrir un covoiturage. Elles sont accessibles de mai à juin ou juillet selon disponibilité des webmasters puis de septembre à octobre.

<http://louvalat.free.fr> puis suivre "Covoiturage"

Si disponibilité, vous pouvez arriver avant la date de début de votre stage et repartir après. **Et surtout, n'oubliez pas de réserver.** Les maisons sont ouvertes tout l'été. Apportez un drap de dessus ou un duvet, un oreiller si vous aimez, une lampe de poche, vos instruments de musique... et vos recettes !

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

À envoyer à **Lou Valat chez Christian Gillot 71-L route du Pavé blanc 92140 Clamart**

Nom et prénom :

Âge pour les moins de 18 ans :

Adresse complète :

Code postal : Ville :

Tél. : Mob. :

Mél. (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 le second de 17€ d'adhésion restant acquis à l'association en cas de désistement.

Date : Signature

Calendrier 2012

<i>Du 22 avril au 5 mai</i>	<i>Le Printemps de Lou Valat en Cévennes (Tarif spécial, nous consulter)</i>	<i>Alain Hugonie</i>
<i>Du 23 au 30 juin</i>	<i>Chantier de travaux</i>	
<i>Du 30 juin au 7 juillet</i>	<i>Chantier d'ouverture, initiation au bricolage</i>	<i>Philippe Samson</i>
<i>Du 7 au 14 juillet</i>	<i>Danse country et gym détente</i>	<i>Janine Revol et Chantal Le Ledan</i>
<i>Du 14 au 21 juillet</i>	<i>À la rencontre du patrimoine cévenol Photo bucolique et balade numérique</i>	<i>Alain Hugonie Christian Hugues</i>
<i>Du 21 au 28 juillet</i>	<i>Accordéon diatonique Chorale - Rando</i>	<i>Marina Schweizer Christiane Hochet et Gérard Ewencyk</i>
<i>Du 28 juillet au 4 août</i>	<i>Marionnettes Salsa</i>	<i>Denise Timsit et Bernard Nadège Chaâbane</i>
<i>Du 4 au 11 août</i>	<i>Balades et carnet de croquis Balades et shiatsu</i>	<i>Antoinette Girard Françoise Laschzok et Myriam Blum</i>
<i>Du 11 au 18 août</i>	<i>Contredanses anglaises et balades Hatha Yoga</i>	<i>Yvette Torrens et Anne Lebaron Joséfa Galbeté et Roger Panvier</i>
<i>Du 18 au 25 août</i>	<i>Do-in, balades, un zeste de cuisine végétarienne</i>	<i>Françoise Émery, Claudine Baudoin et Hervé Mouillé</i>
	<i>Guitare acoustique - Violon</i>	<i>Christian Gualdi et Pierre-Henri Pichot</i>
<i>Du 25 août au 1^{er} septembre</i>	<i>Des Ayres au Désert, une semaine informelle</i>	<i>Claudine Baudoin</i>

**Réservation indispensable
et fiche technique
auprès du secrétariat**

Lou Valat chez Christian Gillot
71-L route du Pavé blanc
92140 Clamart

Tél. : 06 69 22 12 34
Mél. : louvalat@laposte.net

En juillet et août
Tél. : 04 66 45 90 81

Site Internet
<http://louvalat.free.fr>

Fiche d'inscriptionpage 11

Infos 2012

Tarifs 2012

Une semaine de stage264 €
comprenant

- L'adhésion17 €
- Les frais pédagogiques100 €
- La pension complète (7 jours).....147 €

Séjours possibles sans stages (séjours libres)

Une semaine avec adhésion164 €
Tarifs chantiers et enfant nous consulter

Taxe de séjour

Toute personne de plus de 12 ans
séjournant à titre onéreux est assujettie à
une taxe de séjour de 0,55€ par nuitée.