

LOU

VALAT

a
c
a
n
c
e
s

e
n

C
é
v
e
n
n
e
s

2013



Rapport moral (janvier 2013)

« Lorsqu'un seul homme rêve, ce n'est qu'un rêve. Mais si beaucoup d'hommes rêvent ensemble, c'est le début d'une nouvelle réalité. »

(Hundertwasser)

Vous le savez, Lou Valat est née d'un rêve, d'une utopie. Mais que serait un rêve sans le travail au long cours ? Que serait une utopie sans l'apport de chacun ? Que serait un idéal sans les efforts d'ajustement réalisés au fil du temps ?

Cela resterait un beau rêve certes, comme une photo rangée dans un tiroir. Lou Valat serait restée éternellement semblable à elle-même, n'existant que dans les mémoires, sans ride, sans les défauts et les usures de qui s'est frotté à la réalité.

Peut-être l'image de Lou Valat aurait-elle été un peu fanée, avec un parfum de nostalgie...

La force de Lou Valat c'est d'avoir risqué. D'avoir risqué le passage à la réalité, le passage au faire.

La force de Lou Valat c'est d'avoir accepté la confrontation avec le réel, le temps qui passe. C'est d'avoir pris le pari de la durée.

Rapport moral (suite de la page 1)

Entre rester dans le rêve et ne pas agir, ne pas faire ou se frotter aux difficultés du quotidien, Lou Valat a choisi. Elle a choisi l'aventure de la construction.

De ce choix découlent nos principes, nos valeurs puis nos "règles", notre fonctionnement.

Bien sûr, nous tâtonnons, corrigeons... La ligne droite n'est pas toujours le meilleur chemin, il y a parfois besoin de détours, d'errances, de chemins de traverse...

Bien sûr, nous faisons des erreurs. Il y a des discussions, des désaccords...

Mais nos hésitations, nos débats portent essentiellement sur le fonctionnement, sur le comment faire, comment faire vivre nos valeurs.

Nous sommes soucieux de ne pas être immobiles. Nous savons qu'il faut adapter et s'adapter. Il est bon de remettre les principes de fonctionnement en travail, en réflexion. Il est sain que les choses ne soient pas figées. Mais nous gardons le cap par rapport au choix

de départ : oui, nous parions sur la construction et la durée. Oui, nous nous trompons parfois, nous cherchons ; c'est pour réaliser au mieux le projet de l'association.

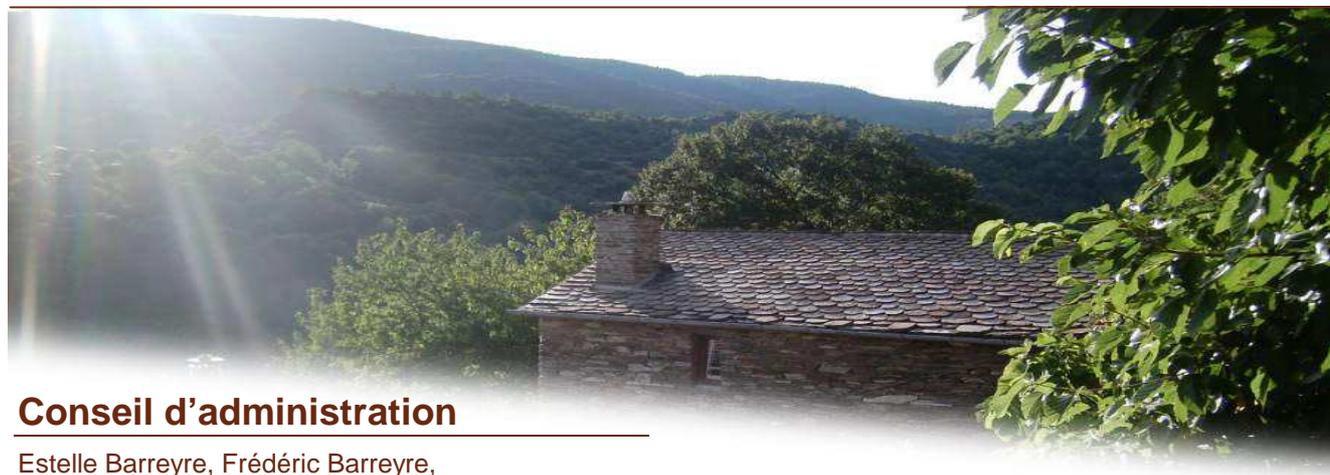
Il est des bases auxquelles nous tenons fermement : intégration dans le pays cévenol, accueil de la diversité, esprit participatif...

Le fonctionnement de Lou Valat est basé sur la participation, sur la confiance. Il peut arriver qu'il y ait des soucis. C'est dommage, regrettable. Certes, cela pose question mais laisse intactes nos convictions, nos bases restent.

Lou Valat est à nous, adhérents et adhérentes. C'est à nous tous, vous tous de protéger ses valeurs, de les consolider, de les faire vivre. C'est à nous tous d'enrichir la réflexion.

Merci à tous ceux qui travaillent à construire et faire progresser Lou Valat avec leurs mains, leur tête et leur cœur.

Claudine Baudoin



Conseil d'administration

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

Conseil des sages

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

Comité de rédaction

Direction de la publication : Claudine Baudoin

Rédaction : Claudine Baudoin, Claudie Chesnais, Denise Timsit, Christian Hugues

Contribution : Annick Domé, Isabelle Burignat, Marina Schweizer, Sabine Wallace, Alain Hugonie

Impression

APOSIT

79 rue des Cerisiers 92700 Colombes

Randonnées en Île de France

**Dimanche 5 mai 2013
Juvisy-sur-Orge**

Rendez-vous à 10h30 en gare de Juvisy-sur-Orge, côté Seine (RER C et D).
Départ de Paris, gare de Lyon à 10h00, gare d'Austerlitz à 10h07

**Dimanche 29 septembre 2013
Saint-Michel-sur-Orge**

Rendez-vous à 10h15 en gare de Saint-Michel-sur-Orge à l'arrivée du train de Paris (RER C).
Départ de Paris gare d'Austerlitz à 9h47

Randonnées d'environ 15km.
Prévoir les chaussures de marche, le repas de midi et l'eau.
Contact : Philippe Samson
Tél. : 01 60 89 05 96 / 06 32 78 81 56

Crédit photo

Corinne, Estelle, Hélène, Marina, Alain, Christian

Compte-rendu de l'Assemblée générale du 2 février 2013

L'Assemblée générale convoquée pour 14h30 a obtenu le quorum de 83 adhérents à 17h10.

En 2012, le CA était composé de 15 membres. Avec 165 adhérents, les statuts nous permettent d'atteindre 20 membres.

Quatre administrateurs étaient en fin de mandat : Estelle Barreyre, Fred Barreyre, Jean-Paul Bauret et Christiane Hochet.

Ils ont proposé de se présenter à nouveau et 3 autres adhérents ont posé leur candidature : Geneviève Buratto, Hélène Harel et Lise Masson. Tous les 7 ont été élus (ou réélus) ce qui porte le CA à 18 membres*.

RAPPORT MORAL présenté par la Présidente Claudine Baudoin à 15h25 puis une nouvelle fois à 17h15 à la demande des adhérents. (*voir page 2*)

RAPPORT D'ACTIVITÉ présenté par Jean-Paul Bauret (en l'absence de Mireille Bernade excusée)

La fréquentation de l'année a été nettement supérieure à celle de l'année précédente puisque les recettes correspondant aux stages et séjours libres ont progressé de 15%.

Le stage photo et le stage accordéon ont rapidement été complets alors que les autres stages se sont remplis progressivement. Un seul stage a été annulé et un autre a dû être légèrement modifié.

Au printemps et à la Toussaint ont été proposées des randonnées.

RAPPORT FINANCIER présenté par Jean-Paul Bauret

Remarque préliminaire :

Le trésorier titulaire Pascal Roux et le trésorier adjoint Alain Hugonie avaient donné leur démission en cours d'année 2012 ; Jean-Paul Bauret avait donc été mandaté à titre provisoire jusqu'à la fin de l'exercice pour présenter les comptes.

L'exercice 2012 enregistre un résultat positif avec +15% de recettes ; les dépenses ont augmenté un peu plus vite, de 20% en particulier en raison d'une progression importante des dépenses alimentaires. Celles-ci ont augmenté pour se situer aux environs de 9€ par personne et par jour.

Le résultat de l'exercice se situe à 5 033€ soit un peu moins qu'en 2011 alors que la fréquentation a été plus importante.

Il ne paraît pas nécessaire d'augmenter les tarifs ni opportun d'augmenter le défraiement des encadrants par contre il est proposé d'augmenter légèrement l'indemnité intendante sur le trajet Vernet-Saint-Germain (augmentation de 2€ pour passer de 6 à 8€).

Au vu de l'excédent très important de la trésorerie, la question a été posée aux adhérents de l'opportunité de placer une partie de ces réserves en placement équitable – ce qui serait en adéquation avec ce qu'est Lou Valat – un contact a été pris avec la NEF pour connaître les différentes opportunités.

Le compte courant affiche en effet un solde positif de près de 40 000 euros, alors que 25 000 euros

apparaissent suffisants pour le fonctionnement courant de l'association.

Après débat, un vote unanime a donné mandat au CA pour placer une partie des excédents du compte courant sur un compte d'épargne NEF sous condition de disponibilité immédiate.

TRAVAUX

Roger Panvier, Philippe Samson et Roland Noireault ont présenté les travaux réalisés en 2012 et ceux qu'ils souhaitent réaliser.

En juin 2012, beaucoup de tri a été réalisé dans les "ça peut servir" ; les lavabos ont été changés et l'éten-dage des serviettes modifié.

En 2013, la priorité devrait être donnée à des actions permettant d'économiser l'eau, en collaboration avec notre voisin conseiller municipal ; en particulier, il est envisagé d'opérer un branchement sur un réservoir d'eau disponible pour alimenter les WC en eau (non potable).

Autres points : mettre en place un lavoir à l'extérieur de la salle d'eau, une rampe d'accès pour descendre au plancher ; réfection des fenêtres, lavabos, évier.

Françoise Emery se propose de chercher des solutions pour réduire les nuisances dues aux ondes, après détection à l'aide d'appareils pour mesurer les basses et hyper fréquences.

Des participations volontaires supplémentaires sont sollicitées pour participer au stage de travaux de 2013.

CALENDRIER 2013 présenté par Christian Hugues

Les animateurs présents ont donné des précisions sur les stages qu'ils proposent pour l'été prochain.

Au printemps (dernière semaine de mai, première semaine de juin), les maisons seront ouvertes et Alain propose un projet de randonnée avec des nuitées dans des gîtes.

Le CA fait remarquer que les maisons sont de plus en plus souvent ouvertes en dehors de la période d'été et pointe les questions que ces ouvertures posent et insiste sur 2 points complémentaires :

- Premier principe : lorsque les maisons sont ouvertes dans une période de beau temps comme mai-juin, tout adhérent peut demander à venir en séjour libre.
- Deuxième principe : par contre, pour être acceptés, ces séjours libres devront s'organiser en "auto gestion" et devront s'accompagner de la désignation et de la présence d'un référent connaissant les lieux et le voisinage.

Le secrétariat informera des conditions particulières ceux qui souhaitent s'inscrire et pourra avoir besoin de quelque temps de réflexion (avec le bureau et le CA) avant de donner une réponse.

17h10, ouf ! le quorum est atteint, le rapport moral est approuvé à l'unanimité et le rapport financier adopté à l'unanimité moins 2 voix.

N'oubliez pas : votre présence est toujours préférée mais si elle est impossible, envoyez un pouvoir !

* Voir la composition du CA en page 2

Des Ayres au Désert (août 2012)

Les Cévenols résistants et combattifs

Le musée du Désert retrace l'histoire du protestantisme et des camisards en Cévennes.

« Au cœur d'un hameau cévenol typique fait de vieilles pierres et de petites ruelles, se trouve le musée du Désert installé depuis 1911 dans la maison natale du chef camisard Pierre Laporte, surnommé Rolland. Ce site majeur de l'identité cévenole montre comment la résistance des huguenots et des camisards, face à l'intolérance du pouvoir absolu sous l'Ancien Régime, a forgé l'âme de cette région et y a laissé une empreinte toujours perceptible. »⁽¹⁾

« À Saint-Germain de Calberte, l'héritage protestant des Cévenols se traduit dans leur esprit rebelle et séculaire.

La valeur "solidarité" ne date pas d'hier. À y regarder de près, elle traverse son histoire.

Après la révolte des camisards, il y a eu le soutien à Dreyfus, puis au Front populaire et la résistance à l'occupation allemande. Cette continuité idéologique a conduit les Calbertois à recueillir et adopter des juifs persécutés. Pas moins de 42 d'entre eux évolueront libres et protégés dès 1942. Ce qui vaudra au pasteur Gaston-Charles Martinet et à son épouse le titre de Justes conféré par l'état d'Israël.

Ici, le politique et le religieux s'agrègent, pour le meilleur. Les protestants cévenols ont parcouru le monde, notamment à l'âge d'or de la soie.

Ces Cévenols, originaires du pays et héritiers de cette tradition de rebelles militants, doivent aujourd'hui composer avec les nouveaux arrivants qui contribuent au renouvellement de la population villageoise. »⁽²⁾



La fête des Ayres fut l'occasion pour les louvalatiennes et louvalatiens d'assister à des débats sur la ruralité et sur des questions européennes. Ils se régaleront d'un concert bien particulier "Taraful Goulamas", d'une fanfare culinaire, de la musique tzigane autour d'une fricassée d'escargots ; de l'aligot préparé sur place ; des échanges avec des Cévenols. Quelques uns firent l'aller ou le retour de Vernet aux Ayres à pied.

Annick Domé

⁽¹⁾ Document pédagogique du musée du Désert, août 2012

⁽²⁾ Article, Humanité Dimanche, mai 2012

Du bon usage de la fête et de la lenteur

Alors quoi de neuf dans les Cévennes ? Une fin de saison agréable et cool, c'était l'objectif recherché en ce qui me concerne.

L'enchantement pour moi a été de pouvoir manger de l'aligot, spécialité des Cévennes, qui consiste en un mélange de purée de pomme de terre et de fromage cuit d'une façon spécifique que je ne saurais d'ailleurs vous expliquer, agrémenté de viande selon le goût de chacun(e), saucisse ou côtelette. Si l'occasion se présente pour vous l'année prochaine, je vous conseille d'aller vous régaler dans cette fête populaire où la gouaille, la joie et la bonne humeur sont de mise, accompagnées par de la musique tzigane et des chansons de "toutes les couleurs". Le samedi soir, un bal musette permet aux personnes motivées par la danse de s'amuser un peu ou de s'éclater complètement si les flonflons de la musique les inspirent.



Cette fête a donc ouvert pour moi les portes du séjour libre et m'a permis de le commencer en musique et de le continuer d'une façon très agréable en agrémentant mon temps selon mon bon vouloir. Vous vous rendez compte, pouvoir prendre son temps même en vacances, je crois que ce n'est pas un luxe, c'est même une volonté en ce qui me concerne. Et pour illustrer mon propos, je vous renvoie au livre d'un de mes auteurs préférés, Pierre Sansot, urbaniste et philosophe, qui a eu la bonne idée d'écrire un petit livre plein d'humour, de fantaisie et de sagesse : "Du bon usage de la lenteur".

Alors croyez moi, j'ai pris du temps et du bon temps. Randonnée, nez au vent, sac en bandoulière, la chanson aux lèvres avec les copines intéressées, fabrication de confitures avec les cheftaines et chef cuisiniers de Lou Valat. On a bien innové, rigolé et épluché ensemble dans la joie et la bonne humeur. Et puis je n'oublie pas de citer les moments de sieste quand l'envie me prenait, dans les chambres à l'abri du soleil accablant. Quel délice et quel luxe de pouvoir bénéficier de chambre individuelle à cette période de l'année pour se reposer !

En espérant vous avoir apporté un peu de rêve et donné l'envie de goûter des moments de lenteur à Vernet, petit hameau constitué de superbes maisons de pierres sèches.

Claudie Chesnais

*Une adhérente amoureuse des Cévennes
et de cet espace collectif peu commun*

Définition du Larousse : « *Le patrimoine est l'héritage commun d'un groupe ou d'une collectivité qui est transmis aux générations suivantes. Il peut être de nature diverse : monuments, culture, histoire, système de valeurs...* »



Depuis juin 2011, les Cévennes ont été déclarées, pour partie, patrimoine de l'humanité par l'UNESCO. Les Cévennes sont tout à la fois un territoire et une culture, une mémoire et une revendication d'appartenance.



Dans les fondamentaux de notre association, il est inscrit « *S'intégrer à la vie du hameau, du village. Lou Valat est solidaire des luttes de Saint-Germain de Calberte* ».

Et vous, quel sens donnez-vous au mot "patrimoine" ?

En juillet 2012, le stage "Patrimoine" proposait la rencontre d'un pays au travers de ses paysages et de ses gens.

Une semaine un peu différente, un stage pour prendre le temps de faire connaissance avec l'environnement que finalement on explore peu, la vie à Lou Valat étant si tentante. Des anciens, fidèles sédentaires de Lou Valat, ont été heureux de



"sortir", des nouveaux, attirés par l'intitulé "Patrimoine", auront envie de revenir pour se poser un autre été.

Ce pays est si riche en découvertes :

- Des petites ou grandes randos pour découvrir des paysages prodigieux : chemins ancestraux, forêts, causses, hameaux et villages.
- Des lieux chargés d'histoire : Florac, le musée du Désert à Mialet, le musée des Outils oubliés, le château médiéval Saint-Pierre à Saint-Germain de Calberte.
- Un menu cévenol dans un restaurant local, des pique-niques aux saveurs locales des Thérond et autres producteurs.

• Des rencontres avec les acteurs locaux, partenaires et amis de Lou Valat, (bâisseur, collectionneur, éleveur de vers à soie, producteur de miel) donnant chacun leur propre sens au mot "patrimoine".



C'était reconnaître les savoir-faire, au delà du folklore touristique, des Benon, Martel, Dolfus, Dombre. Nous pouvons témoigner de la fierté de nos voisins d'être entendus, de la confiance accordée et de la qualité de l'écoute lors des échanges Louvalatiens-Cévenols.



Pour conclure, quelques paroles de stagiaires :

« ... J'ai rencontré de belles personnes et je sens vivre en moi de beaux moments vécus collectivement... »

« ... Nous avons rencontré des personnages remarquables, hauts en couleur qui ne semblent pas tous coulés dans le même moule. Chaque rencontre était surprenante, intéressante et riche en émotion. »

« ... Ce séjour nous a donné envie de renouer rapidement avec Lou Valat... »

« ... On est heureux de voir qu'il existe encore des endroits comme Lou Valat, ça fait chaud au cœur... »

Alain Hugonie

Quel Effet des Cévennes !

Cueillir

Papillon bleu au bout d'une tige
Mais que dis-je ? c'est un papillon-fleur
Une étoile de jardin, malice !
Et toi l'araignée qui tisse
Un tricot rayé (raillé) pour l'abeille
Elle qui très tôt a travaillé
Dans sa ruche se glisse
Fini la butine
Huche à pain
Confiture de groseille
Sirop de romarin
Et sur ma tartine
Je fais couler du soleil
Pendant que les copines
Photographient ces merveilles



Marina

Elles étaient venues nous présenter leurs produits quelques jours auparavant à l'heure de l'apéro et nous avons pris rendez-vous pour venir exercer notre œil de photographe dans leur jardin extraordinaire. Nous étions ici et là, posés au milieu des salades et des plantes en tout genre, parmi les poules jacassant, et timidement à l'entrée des ruches bourdonnantes, toujours à l'affût de l'instant magique à graver dans notre petite boîte.

Un petit tour par l'espace du camping, un petit coin de paradis, loin des soucis, une balade accompagnée, à glaner des odeurs de toutes les couleurs, se remplir les mirettes de l'essentiel pour se sentir bien et s'ouvrir l'appétit à la vie dans ce qu'elle a de si précieux à mes yeux, ce qui pousse de la terre avec l'aide de nos chères abeilles.

Merci à Anne et Cécile de nous avoir fait partager leur univers enchanteur et leur amour pour cette vie qu'elles construisent de leur main chaque jour et chaque instant.

Sabine

Partis de Lou Valat après le petit déjeuner et après une bonne heure de marche, voilà une halte bienvenue où nous sommes accueillis sous la tonnelle par Cécile et Anne qui nous offrent une palette de sirops de leur fabrication aussi insolites que désaltérants.

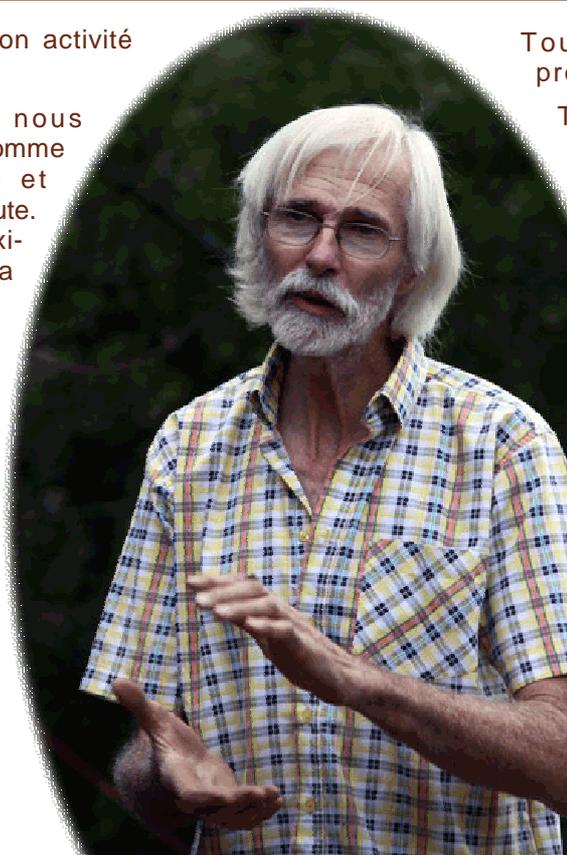


Salut Marc !

Marc Dombre a cessé son activité professionnelle !

Bien sûr, Marc, tu vas nous manquer comme artisan, comme conseiller, comme ami et comme compagnon de route. En effet, je vois de la proximité entre Lou Valat et la Flandonenque.

Arrivé à Saint-Germain de Calberte comme apprenti, tu as fait le pari de la durée, de l'engagement. Tu as formé beaucoup de jeunes, tu es un maître dans le sens noble du terme. Tu as presque connu les débuts de Lou Valat. Tu t'es engagé dans la Flandonenque et a maintenu l'entreprise vivante malgré les difficultés.



Tout cela avec simplicité, avec profondeur.

Tu es présent et comptes beaucoup dans l'histoire de Lou Valat : travaux, stages pierres sèches, accompagnement de nos projets...

Bien sûr, nous regrettons avec toi qu'il n'y ait pas de suite pour la Flandonenque.

Tu aurais voulu faire cette transmission-là...

Alors l'association des Artisans Bâisseurs en Pierre Sèche, la vie locale, les amis, nul doute ta vie va continuer à être remplie.

Lou Valat continue à compter sur toi : tes conseils, ta présence.

Marc Dombre, tu es vraiment un homme de lumière !

Claudine Baudoin

Quel Effet des Cévennes !

Photographes-Pêcheurs à la recherche de la bonne Prise avec ou sans flash

Octets ? Ouverture ? OK ?

Tous ensemble, tous différents...

L'Œil **O**bserve à la bonne lumière, la bonne vitesse

Bâtisses, Bastides, Bancelles des Cévennes, Batavia, Bourrache, Betterave, Bio des fées des Cévennes, Breloque et bricoles d'une brocante, Bélier, Bourricot, Brebis et autres Bestiaires, Bible, Bénitier de l'église de Calberte, Bières et Belote au Bistrot du Bourg, Baignade des Bambins, Balades à travers Bois...



Un groupe de louvalatiens s'émerveille de tout...

Cache cadre câble calcule

O bon instant,

Laboratoire d'expériences :

Images ratées, floues, images travaillées, images dans la tête, images publiées et partagées...

QUE de patience a-t-il fallu à Christian, pour répondre à nos questions foisonnantes, simultanées, néophytes, curieuses, insatiables... Merci

Isabelle



Les stages en 2013

Du 25 mai au 1^{er} juin



À la rencontre des Cévennes

Le printemps de Lou Valat sera ensoleillé et doux. Moment de rencontre, de découverte, un petit bonheur de la vie à vivre intensément. Tout au long du chemin le paysage dévoilera les odeurs des arbres, la chaleur des sentiers rocailleux et les bogues des châtaigniers. Paysage minéral, région sauvage, panoramas grandioses, cette région vous accueillera et vous dévoilera tous ses secrets.

Une semaine de randonnée et de découverte dans les Cévennes de Lou Valat. Randonnées en étoile autour de Vernet et plus loin : les gorges de la Jonte ; journée découverte : bambouseraie d'Anduze ; rencontre des artisans : les murs en pierres sèches, le châtaigner, l'apiculture ; soirées festives : jeux, musique, diaporama.

Alain Hugonie

Du 1^{er} au 8 juin : ouvertures des maisons pour des séjours libres

Du 22 au 29 juin



Chantier de travaux

Depuis plusieurs années, 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 (pas encore en fonction), réfection des volets, escalier intérieur distribuant la chambre Haute, réfection de la salle de bains.

Les stages en 2013

Du 29 juin au 6 juillet 

Chantier d'ouverture

Nous y ferons du rangement, du bricolage et toutes sortes de travaux pour améliorer et entretenir les maisons et les espaces extérieurs afin de les rendre accueillants pour les stages de l'été. Pour participer à ces chantiers, consulter le secrétariat de Lou Valat.

Philippe Samson



Du 8 au 13 juillet 

Des sons et des voix Stage de chant choral

Quel que soit votre niveau – novice, amateur, choriste aguerr(e) – venez joindre votre voix à la nôtre et faisons résonner en chœur les montagnes cévenoles de nos voix vibrantes !

Sur le plan pratique, les séances quotidiennes de trois heures débutent par un petit échauffement corporel puis vocal (travail sur certains sons et voyelles). Nous nous lançons ensuite dans l'élaboration d'un programme varié mêlant styles et époques.

En fin de stage, si nous avons à c(h)œur de montrer combien il est agréable de chanter et de progresser ensemble, alors nous organisons un petit concert. Juste pour le plaisir...

Hélène Tousch

Du 6 au 13 juillet 

Rencontre de musiciens

À côté, on entend des voix et ici, des instruments ! Pendant une semaine, les instruments les plus divers, les plus différents, ceux que vous apporterez, se mêleront en une symphonie montagnarde. Enfin... symphonie, chanson, musique à danser, tout est bon dans la musique !

Nous ferons feu de tout bois, flûtes, accordéons, violons, etc. peut-être même que nous brûlerons les planches devant un public émerveillé !

Anne propose des partitions, vidéos et explications de 14 danses pouvant constituer les bases d'un bal trad.

Des randos agrémenteront le séjour.

Alors, rejoignez-nous vite pour cette semaine de séjour libre et musicale.

Anne Lebaron

Du 13 au 20 juillet 

Danse country et gym

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 13 au 20 juillet 

Qi gong et randonnée

Ce stage est ouvert à tous (débutants ou initiés), aux amoureux de la nature.

Quoi de plus merveilleux que de s'initier ou parfaire sa pratique du Qi Gong dans un endroit authentique et magnifique au cœur des Cévennes !

Le matin, nous effectuerons quelques mouvements d'éveil du corps et de l'esprit (auto-massages...), pour partir plein d'énergie, sur les sentiers et s'imprégner de l'âme de cette si belle région chargée d'histoire. Car rien de mieux pour la découvrir que de fouler, tous les matins, les sentiers cévenols et de s'émerveiller de ces paysages préservés !

L'après midi (après farniente) sera consacrée à une pratique plus approfondie du Qi Gong.

Au moins une fois dans la semaine, nous ferons une journée continue de randonnée avec pique-nique tiré du sac et Qi Gong dans la nature.

Pia Romher et Jean Delon

Les stages en 2013

Du 20 au 27 juillet



Relaxation sophrologique et balades

Pour approfondir ses capacités à se détendre. Pendant cette semaine de sophrologie dans les Cévennes, nous prendrons le temps de nous laisser guider pour mieux nous relaxer, pour améliorer nos capacités à "nous faire du bien". Le projet d'aller vers la détente physique et mentale nous mettra sur le chemin du lâcher-prise, de l'harmonie. Pour cela, nous utiliserons notre respiration ainsi que des petits mouvements simples. Nous complèterons ce mieux-être profond par une stimulation de notre imaginaire et de tout notre potentiel. Nous profiterons pleinement du cadre naturellement ressourçant.

Marie Richard et Véronique Royer

Du 20 au 27 juillet



Écritures buissonnières

Comment voyager sans âne dans les Cévennes ? Marcher, lire, écrire, rêver... Il s'agit d'un atelier littéraire, prétexte à autre chose qui profite à la littérature. Il s'agit d'une semaine de marche à pied, prétexte à autre chose qui profite à la marche à pied. Atelier de l'entre-deux, "marcher en soi", "écrire hors de soi". "L'art, c'est ce qui rend la vie plus intéressante que l'art." (Robert Filliou)

Lionel Roubin

Du 27 juillet au 3 août



Contredanses anglaises et randonnées

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 3 au 10 août



Contes et balades Perfectionnement à l'art de raconter

Au cœur du parc national des Cévennes, marcher et approfondir 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 juste afin de créer le chemin du rêve, du rire, du suspense et du cœur. La semaine pourra se terminer par une racontée à Lou Valat ou dans un lieu proche. Ce stage s'adresse à des conteurs ou à des personnes ayant déjà effectué au moins un stage d'initiation à l'art de conter. Je vous accompagnerai pour découvrir et approfondir votre personnalité de conteur. Jean Delon nous proposera des balades tranquilles pour découvrir les splendeurs du paysage cévenol.

Michèle Rouhet et Jean Delon

Du 27 juillet au 3 août



Littérature jeunesse et kamishibai

Devenez "Passeur de rêves"... Embarquez avec Éva et Sabine dans une joyeuse aventure, toute tournée vers le plaisir, le partage, l'imaginaire et l'évasion. Laissez-vous séduire par des auteurs, éditeurs et libraires de qualité parfois inconnus du grand public. Découvrez le pourquoi de la lecture aux nourrissons. Initiez-vous au kamishibai et mettez-le en son et pourquoi pas en musique pour un public conquis d'avance. Écoutez ou lisez à voix haute de beaux albums drôles, sensibles et intelligents. Laissez s'exprimer en vous le créatif attentif et amusé, lors d'un atelier à la manière de **Komagata** et laissez-vous surprendre. Bref, ouvrez la fenêtre et laissez entrer les rêves !

Éva Chevalyere et Sabine Wallace



Les stages en 2013



Du 10 au 17 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 Roger Panvier

Du 17 au 24 août



Hatha yoga et balades

Du mouvement à l'état d'apaisement du corps et de l'esprit, le corps comme champ d'exploration !

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

- physique, par la pratique corporelle, postures,
- énergétique par les techniques simples de la respiration,
- 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 yoga ouvre un espace d'éveil à Soi.

Le matin, balades dans la nature avec Myriam Blum.

Joséfa Galbeté et Myriam Blum

Du 3 au 10 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 10 au 17 août



Do in, cuisine végétarienne créative et 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.

Un aperçu de la cuisine végétarienne : quelques bases et de savoureuses recettes faciles d'ici et d'ailleurs...

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

Françoise Emery, Messa Chelli et Hervé Mouillé



Du 17 au 24 août



Randos et aquarelle

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 de nos différents caractères.

Antoinette Girard

Calendrier 2013

du 25 mai au 1 ^{er} juin	À la rencontre des Cévennes *	Alain Hugonie
du 1 ^{er} au 8 juin	Séjours libres *	
du 22 au 29 juin	Chantier de travaux *	
du 29 juin au 6 juillet	Chantier d'ouverture *	Philippe Samson
du 8 au 13 juillet	Des sons et des voix Stage de chant choral	Hélène Tousch
du 6 au 13 juillet	Rencontre de musiciens avec Anne Lebaron *	
du 13 au 20 juillet	Danse country et gym	Janine Revol et Chantal Le Ledan
	Qi gong et randonnée	Pia Romher et Jean Delon
du 20 au 27 juillet	Écritures buissonnières	Lionel Roubin
	Relaxation sophrologique et balades	Marie Richard et Véronique Royer
du 27 juillet au 3 août	Contredanses anglaises et randonnées	Yvette Torrens et Anne Lebaron
	Littérature jeunesse et kamishibai Et si vous deveniez "Passeur de rêves" ?	Éva Chevaleyre et Sabine Wallace
du 3 au 10 août	Contes et balades Perfectionnement à l'art de raconter	Michèle Rouhet et Jean Delon
	Marionnettes	Denise Timsit et Bernard
du 10 au 17 août	Balades et shiatsu	Françoise Laschzok et Roger Panvier
	Do in, cuisine végétarienne créative et balades	Françoise Émery, Messa Chelli et Hervé Mouillé
du 17 au 24 août	Randos et aquarelle	Antoinette Girard
	Hatha yoga et balades	Joséfa Galbeté et Myriam Blum
du 24 au 31 août	Séjours libres	

Réservation indispensable,
demander la 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
avec plein de photos
et d'informations
pratiques
<http://louvalat.free.fr>

Infos 2013

Tarifs

Une semaine de stage264 €
comprenant

- L'adhésion 17 €
- Les frais pédagogiques 100 €
- La pension complète (7 jours)..... 147 €

Séjours possibles sans stage (séjours libres)

Une semaine avec adhésion164 €
* Tarifs spéciauxnous 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.