

The background features a stylized sun with rays at the top center, a thick, dark, wavy line that curves across the page, and a detailed line-art landscape of trees and fields. The title 'lou Valat en 2017' is written in a large, bold, dark font across the middle.

lou Valat en 2017

Sommaire

Rapport moral 2016.....	p.1-2
Compte-rendu de l'AG.....	p.3
Chantiers en 2016.....	p.4-5
Un Louvalatien nommé Jojo.....	p.6-7
Présentation des stages.....	p.8-11
Informations utiles.....	p.11
Calendrier des activités.....	p.12

Rapport moral 2016

LE BILAN de l'année passée, bilan très positif. Que ce soient les stages ou les séjours libres, la fréquentation a été en forte hausse versus 2015, ce qui a permis de dégager un excédent comptable conséquent.

Concernant la restauration de notre patrimoine, le cru 2016 est une excellente année : vous êtes venus nombreux aux chantiers de printemps, d'ouverture de l'été et d'automne, plusieurs ouvrages de pierres sèches ont été réalisés par les adhérents et par un professionnel. Sans oublier les travaux d'entretien qui reviennent chaque année.

Suite page 2

Vacances en Cévennes

Rapport moral (suite de la page 1)

TOURNONS-NOUS VERS 2017, le calendrier de l'été va vous être présenté, beaucoup de stages classiques mais aussi quelques nouveaux sont au programme. Nous programmerons un séjour chantier au printemps et un à l'automne sans oublier le chantier d'ouverture de l'été.

Le nouveau terrain nous apporte beaucoup de projets de restauration mais nous devons également entretenir les maisons. Cet été, au chantier d'ouverture, grâce à une adhérente férue en électricité, nous allons revoir une partie de notre installation.

SOLIDARITÉ, ENTRAIDE,

voici des mots qui pourraient jaloner cette nouvelle année. Comment pourrions nous mettre en pratique cette manière de vivre à Lou Valat ?

LE BÉNÉVOLAT,

je pense que c'est la meilleure façon d'être solidaire dans le mouvement associatif car c'est un art de la gratuité du cœur, du geste et du temps. L'engagement bénévole, c'est une façon d'humaniser une société qui s'individualise, c'est un chemin personnel, c'est une fenêtre ouverte sur le monde.

J'ai trouvé dans une revue une définition disons "humoristique" concernant le bénévolat :

« Le bénévole, c'est un bipède que l'on rencontre dans les associations où il se regroupe avec ses congénères à un signe mystérieux appelé "réunion". On les rencontre en petits groupes, quelquefois tard le soir, l'œil hagard, le cheveu en bataille, le teint blafard, discutant ferme de la meilleure façon d'animer une manifestation ou d'organiser le programme de la saison. »

L'ennemi récurrent du bénévole, c'est le "Yaqua" ou le "Jesaistout". Il se caractérise surtout par un cerveau qui lui permet de beaucoup parler... Il attend le moment où le bénévole fera une erreur, un oubli, pour bondir et provoquer chez lui une maladie appelée le "découragement". Les premiers symptômes de cette maladie sont visibles très rapidement : absences de plus en plus fréquentes aux réunions, intérêt croissant pour son jardin, sourire attendri devant une canne à pêche.

Cette situation existe partout où il y a un groupe constitué. Nous, à Lou Valat, nous avons toujours réussi à surmonter ces crises de découragement, la preuve, nous existons depuis 46 ans.

ÊTRE BÉNÉVOLE À LOU VALAT,

c'est s'engager pour faire vivre notre association mais c'est aussi s'exposer, c'est être fier du travail accompli, c'est venir avec ses compétences, quelles qu'elles soient, donner de son temps quel qu'il soit. Comme toutes les associations, Lou Valat a besoin de bénévoles pour perdurer.

Nous vous attendons au conseil d'administration pour décider ensemble le devenir de notre association. Nous vous attendons sur les chantiers, que vous ayez ou non des dons de bricoleur car il y a une telle entraide que l'on réalise des choses que l'on n'aurait jamais pensé faire seul. Nous sommes toujours à la recherche d'animateurs et d'intendants pour encadrer les séjours à Vernet. Certaines périodes de l'année, des commissions se réunissent pour travailler sur différents sujets. Sans

être au conseil d'administration, chaque adhérent peut s'intégrer à une commission mais chaque commission doit être encadrée par un membre du Conseil d'administration. Le choix est large et peut vous permettre de développer des compétences que vous avez déjà ou que vous voudriez approfondir.

Il y a la commission calendrier qui conçoit le programme de l'année, la commission journal, la commission Internet, la commission travaux, la commission jeune et famille : comment faire venir des jeunes à Lou Valat, la commission cartes postales qui crée les cartes que vous pouvez acheter l'été. D'autres commissions peuvent se créer sur des sujets ponctuels ou suite à une demande particulière.

Venez nous rejoindre, donner de votre temps sans être jugé et sans retour monétaire c'est une façon d'être solidaire.

Avant de terminer ce rapport par les traditionnels remerciements, je voudrais que nous ayons une pensée pour ceux qui nous ont quittés en 2016. Voici quelques lignes écrites par ceux qui les ont connus.

Pour notre ami *Yves Phélippeau* écrit par Estelle et Fred : Yves a fait un passage à Lou Valat lors d'un stage de salsa où il a apporté sa joie de vivre, son humour et sa poésie. Déjà touché par la maladie, il était toujours partant et avec le sourire. Un soir d'AG, il nous avait fait quelques lectures de ses recueils de poèmes. Moment très touchant et plein de délicatesse, comme il savait l'être. Malheureusement, il s'en est allé... mais ses éclats de rire raisonneront pour toujours, pour nous à Vernet.

Pour notre ami *Moustapha Chérifi* écrit par Cathy et Bernard : Moustapha nous a quittés le 9 juin 2016, beaucoup d'entre nous l'ont croisé lors des stages à Lou Valat et ont pu apprécier son humour, sa joie de vivre et son excellent couscous.

Pour notre ami *Gérard Closier* écrit par Anne : Gérard Closier, un très ancien de Lou Valat, un grand ami de son accordéon diatonique et toujours à la recherche de compagnons de jeu. Secret, sensible, un peu écorché vif et comme dirait une adhérente "à prendre avec des pincettes" mais ça valait le coup !! Gérard nous a laissé aussi, à plusieurs d'entre nous, un souvenir de très bon cuisinier, heureux de nous réjouir à table.

UN REMERCIEMENT POUR NOS PARTENAIRES

La Fondation du patrimoine avec qui nous avons monté un dossier concernant le mur le long du chemin de Saint-Germain de Calberte ce qui a permis de dégager une subvention très importante, Christian Émery et la société Picarolle pour cette magnifique réalisation, le Parc national des Cévennes et le Département de la Lozère qui nous ont donné également chacun une subvention conséquente, la mairie de Saint-Germain de Calberte qui nous aide souvent sur différents dossiers, Janine et la mairie de Chevilly-Larue où nous sommes aujourd'hui car nous avons cette salle gracieusement.

Nous espérons qu'en 2017 la fréquentation des séjours sera égale ou même supérieure à celle de 2016.

Vernet sera toujours là pour nous accueillir et nous faire rêver.

Alain Hugonie

Compte-rendu de l'A.G. du 28 janvier 2017

EN INTRODUCTION, 54 adhérents étaient présents et 68 représentés à l'ouverture de l'assemblée générale sur un total de 222 adhérents ayant acquitté leur cotisation 2016.

RAPPORTS	présentés par	approbation
Rapport moral (p1-2)	Alain Hugonie	unanimité
Rapport d'activité	Denise Timsit	unanimité
Rapport financier	Luc et Jean-Paul	unanimité

Réunions : le conseil d'administration se réunit désormais régulièrement à l'Auberge de Jeunesse Yves Robert, Paris 18^{ème}, un lieu facilement accessible et qui offre un accueil très plaisant ; la location de salle est au tarif très abordable pour Paris de 80€ pour une demi-journée ; les réunions de bureau se tiennent souvent à Savigny chez Denise.

Les commissions habituelles ont fonctionné comme chaque année : à noter cependant que le redémarrage de la commission jeune risque de tourner court puisque son animatrice, Coline, trop prise par ses études, se met en retrait et a quitté d'ailleurs le conseil d'administration.

La commission finances et travaux a fait une pause après la fin des dossiers liés à la Fondation du Patrimoine.

L'ACTIVITÉ SUR LE TERRAIN

LES CHANTIERS

Philippe dresse le bilan du chantier d'ouverture : nettoyage général des maisons, désherbage, vernissage des tables en extérieur, réparations, installation d'un nouveau réfrigérateur, vérification et installation des tentes, des lampes solaires, et des canisses.

Jean-Paul rappelle la très belle réalisation en février-mars de l'entreprise de Christian Émery : un mur de soutènement qui longe le chemin reliant Vernet à Saint-Germain, qui sécurise le passage en évitant les éboulements et constitue un grand pas vers la remise en état de notre nouveau terrain.

Nous remercions au passage le Parc des Cévennes, la Fondation du Patrimoine et le Conseil départemental qui ont soutenu financièrement cet investissement important ; merci également aux adhérents donateurs sans lesquels la Fondation ne serait pas intervenue sur ses fonds propres. Environ la moitié de la dépense a été assurée par des financements extérieurs.

Par ailleurs nous avons continué les chantiers de printemps et d'automne, assurés par des adhérents encadrés par Marc Dombre. Relèvement ou reprise de murets, comblement et amélioration du trincat, nettoyage des terrasses et mise à niveau, remise en place des tables pour nos repas à l'extérieur, après finalisation du dallage, aménagement de la treille.

Les maisons ont été ouvertes 2 semaines au printemps et une seule semaine en automne en raison des particularités du calendrier de vacances scolaires à la Toussaint.

LES STAGES D'ÉTÉ

Les activités d'été ont bien fonctionné : 101 personnes sont venues en stage contre 65 en 2015 et 127 en 2014 et l'activité d'hébergement a connu également un bon niveau.

Un renouvellement important des stagiaires avec de nouveaux participants est constaté, signe de bonne santé de l'association. 2015 avait été une année d'expérimentation avec des activités nouvelles. Certains stages n'ont pas connu le succès espéré.

En 2016, nous sommes revenus à des activités plus classiques. À noter quand même la difficulté à attirer du monde sur la fin août, période qui a connu les deux seules annulations de stages.

Autre point faible : le chantier d'ouverture qui a manqué un peu de bras, seulement 6 adhérents.

Les séjours libres pourraient être plus importants ; en particulier, les semaines suivant les chantiers pierre sèche sont en général peu fréquentées.

Il nous faut toujours travailler le point sensible de l'intendance ; nous avons pris l'habitude de proposer le matin de l'AG, une rencontre autour de ce thème. Nous étions 7 participants pour une réunion qui a permis de remettre à jour le topo d'accueil.

Nous avons pris grand plaisir à travailler cet été avec Diane, notre voisine, la fille de Gérard Lamy, qui a repris l'activité de jardinage et nous a fourni une quantité importante de légumes frais.

La vie continue à St-Germain et nos amis commerçants toujours en place.

Quelques informations sur le site internet : sur le nouveau site, la page covoiturage a bien fonctionné ; il est rappelé qu'il comporte une rubrique « la parole aux adhérents », en accès libre, et qui n'a été que fort peu utilisée.

La saison très positive a permis de dégager un excédent substantiel.

RAPPORT FINANCIER

L'exercice a dégagé un excédent de 4604€ après amortissement et provision ; nous avons fait le choix d'amortir sur 50 ans les travaux sur les murets, soit une dotation annuelle de 2085€ ; nous avons également pensé utile de provisionner 2000€ par an pour des travaux à venir, non encore précisés, concernant notre assainissement.

Les cotisations ont apporté près de 9% de nos recettes ; les stages et l'hébergement lié aux stages environ 63,5%, le solde étant assuré par les chantiers pour 4% et les séjours libres.

Il n'a pas été proposé de modification de tarifs. Un point cependant décidé cette année : la participation à hauteur de 10€ par randonnée pour les personnes en séjour libre souhaitant bénéficier d'une sortie avec un groupe de stagiaires.

TRAVAUX À VENIR

L'association se trouve face à 2 types de travaux à programmer sur le court et moyen terme : prolongation de l'effort de rénovation du terrain et de ses constructions, et amélioration du confort des maisons.

Sur le terrain, nous avons engagé la rénovation d'une petite cléde en démontant la toiture ; à côté se trouve une citerne ancienne qui mérite également une mise en valeur. À quelle date est-il possible d'envisager une nouvelle tranche de travaux, sachant qu'il faut environ 6 mois pour mettre en place le dossier Fondation du Patrimoine d'une part, d'autre part qu'il convient de consulter les adhérents sur leur disponibilité pour un nouvel effort financier. Sur les trois dernières années 2014, 2015 et 2016, ils ont apporté environ 10000€ de contribution via la Fondation du Patrimoine, pour la rénovation de la voûte d'accès à la cuisine et la réalisation en 2016 du mur de soutènement.

Après discussion, il est décidé de lancer une consultation auprès des adhérents sur 2 points : l'aspect financier et l'aspect destination et mise en valeur de la cléde. En effet ce bâtiment n'offre qu'une faible surface au sol de l'ordre de 15m² et pourrait avoir plusieurs utilisations suivant le traitement choisi : entre autres surélévation ou non du toit pour permettre un couchage confortable.

D'autres points sont abordés : la question de l'accès et de la rénovation de l'escalier, qui nécessite de reprendre contact avec nos voisins propriétaires, et celle, plus floue, d'une solution à la question récurrente du parking.

Les travaux dans les maisons : parmi les priorités, la finalisation du faux plafond dans la magnanerie ; un groupe de travail semble possible, supervisé par Luc en juin. Une adhérente compétente devrait également nous aider sur les questions d'électricité. À confirmer.

Quelques points sensibles : l'escalier menant à la cuisine mériterait une rampe ; ramonage de la cheminée et surélévation pour éviter les fumées ; quelques tablettes dans les chambres et des petites lampes pour lire au lit.

CALENDRIER DES STAGES, présentations en p. 8 à 11

ÉLECTION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Trois administrateurs ont démissionné ou ne souhaitent pas prolonger : Hélène, Coline et Claudie.

Trois sortants se représentent et sont réélus : Denise, Mireille et Philippe. Aucun nouveau candidat... C'est bien dommage !

QUESTIONS DIVERSES

Les attaques d'insectes ont été plus importantes cette année. Véronique Le Grand, qui a une formation médicale, se propose pour étudier sérieusement la question.

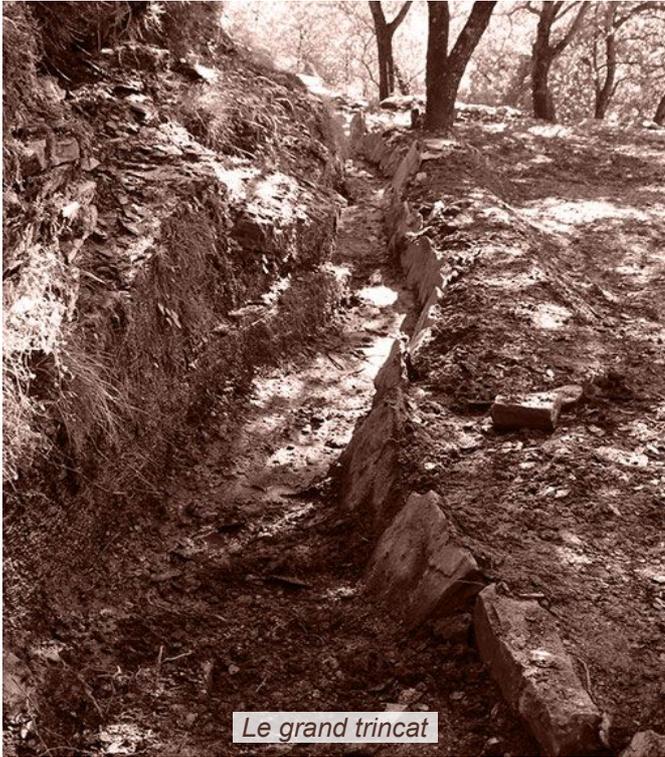
Il faudra impérativement faire un traitement préventif en juin pendant le chantier d'ouverture.

Les chantiers en 2016

Chantier de printemps

LE CHANTIER de printemps 2016 a réuni le noyau dur des habitués, avec quelques courageux, nouvelles et nouveaux venus.

Trois gros morceaux au menu : la reprise d'une section de muret avec un passage en angle particulièrement délicat, le remblayage du trincat à proximité de notre terrasse de détente et la création d'une calade, la reprise et la consolidation du même trincat à proximité du plancher.



Le grand trincat

Marc nous a initiés aux techniques traditionnelles de déplacement de gros blocs de pierre, avec utilisation de rouleaux en bois dur.

Une semaine de beau temps qui s'est prolongée en séjour libre pour quelques habitués des lieux qui en ont profité pour faire une virée du côté de Pont de Montvert.

Jean-Paul Bauret



Le trincat de la Grand rue et l'escalier descendant de la terrasse

Cet automne

CET AUTOMNE, après de nombreuses années sans être allée à Vernet, j'y suis retournée pour participer au chantier. Dès mon arrivée, malgré cette longue absence j'y ai retrouvé tous mes repères et mes souvenirs des séjours passés reprenaient vie.

J'ai tout de suite vu que dans les maisons et sur les terrasses environnantes, tout au long de ces années, des petites mains avaient apporté des modifications, des transformations, des réparations ; mais c'était toujours Lou Valat.

Malgré un début de chantier où nous avons joué un peu à cache-cache avec les averses plus ou moins longues, toutes les petites mains plus ou moins expertes se sont mises au travail : débroussaillage, terrassement, dessouchage, creusement de rigoles pour canaliser les eaux de ruissellement, réparation de quelques murs, réalisation d'un escalier en pierre. Tout ça dans la bonne humeur et sous l'œil du grand ordonnateur, Marc Dombre, qui, tout au long de la semaine, par sa gentillesse, ses compétences et sa disponibilité a permis aux petites mains de développer toutes leurs capacités.



Le mur construit par Christian Émery le long du chemin de Saint-Germain

Grâce aux talents de tous et plus particulièrement de certains, après le travail, c'était toujours avec plaisir et avec appétit que nous nous mettions à table.

Certains sont repartis avec quelques recettes que « les chefs » ont accepté de divulguer (je pense plus précisément au gâteau à la châtaigne de Sandrine).

La table de Lou Valat mérite bien un classement



Venir à Vernet en octobre, c'est aussi faire le plein de couleurs d'automne, grappiller le raisin de la treille et repartir les bagages alourdis de quelques kilos de châtaignes.

Martine Dennilauler

Chantier d'automne



UNE PIERRE plus longue que large s'ennuie en haut de Lou Valat, plate et un peu déformée par le temps et l'eau, elle est posée délicate au-dessus d'un mur déjà bien commencé. Calée par d'autres plus petites, elle sera celle qui composera un mur harmonieux, solide et utile pour la petite association.



Plus bas, une rigole se construit qui verra de lourdes pierres disposées en épis réguliers le long d'un petit couloir creux attendant les torrents du printemps. Elles longeront une plate-forme bien dégagée par les mains d'une vaillante équipe qui travaille avec passion comme toutes les autres.

Encore plus bas, on s'affaire pour combler un creux.

À droite, on ratisse.

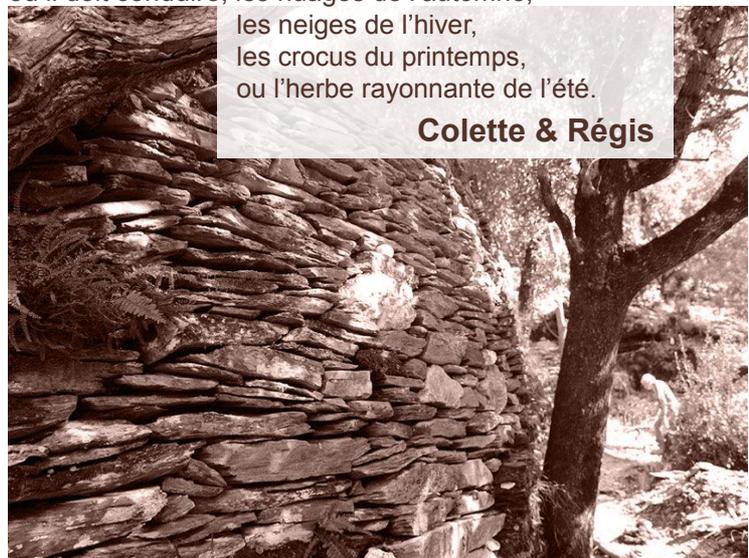
À gauche, on charrie des pierres, on arrache des arbres parasites, mais on laisse les mûriers blancs qui assureront leur ombre bienfaisante aux visiteurs de l'été.

Enfin, Marc dispense ses conseils avisés encore plus bas pour la construction d'un escalier de géant aux pierres monstrueuses qu'un Gargantua n'aurait pas reniées.

Et puis, en silence, se sont montées les marches d'un escalier qui attendra l'année prochaine pour conduire là où il doit conduire, les nuages de l'automne,

les neiges de l'hiver,
les crocus du printemps,
ou l'herbe rayonnante de l'été.

Colette & Régis



Plaidoyer pro Jojo

M. LE PRÉSIDENT, MMES ET MM. DE LA COUR, et, avec votre permission, M. le Greffier,

Vous le voyez, ce grandet chat-là, devant vous, à vos pieds, Lui, l'unique sentinelle, été comme hiver, du hameau de Vernet !...



Avec ses yeux de chien battu, le matou était déjà las, en cette lente fin juillet 2016, chagriné par les premiers quolibets lancés lors des stages de qi gong, de do-in, de gym douce et de zeste végétarien. Il rêvait de la chaude parenthèse estivale de la sophrologie et du paisible atelier d'écriture. Quand, patatras ! Le programme annonçait, menaçant, la salsa, en même temps que l'accordéon diatonique, puis la contredanse américaine, le shiatsu et le dessin centré.

Vous le voyez là, à peine nu, à même la pierre chauffée à blanc, famélique, loin de sa pauvre écuelle vide, et assoiffé de tendresses, loin de son bol honteusement renversé par un quidam d'outre-Jalcreste et dont les bords tranchants ont été délibérément mal découpés dans un reste de bouteille en plastique ! Oui, je dis bien en plastique, M. le Procureur, et sans aucun doute, aucun, dans l'espoir funeste de lui fendre la gueule... À jamais !

À titre subsidiaire, j'ajoute que la SA Lou Valat et ses 165 coreligionnaires, selon les derniers chiffres connus, exploitent ledit Jojo en vendant 50 centimes d'euro pièce des cartes postales reproduisant sa noble physiologie de pénitent. Alors, je le dis sans crainte : « Où va-t-on, Lou Valat ? ». D'un côté, l'animal est traité comme un malotru ; de l'autre, il est exploité à des fins purement lucratives ! J'en demanderais réparation in fine, au titre du droit à l'image.



Avec votre bien seyante permission, je voudrais aussi me citer moi-même à la barre des témoins, en tant que Sous-Intendant délégué aux Chats, nommé par acclamations, la dernière semaine du juillet pré-cité. Devant le refus obstiné de l'un de ces factotum chargés des commissions d'acheter des croquettes Miaou au village voisin, je dus supporter cette charge sur mes propres deniers. Moyennant quoi, je devins l'objet perpétuel de feulements aussi veules que mensongers.

Un matin d'été par exemple, vers 10 heures, je fus tout soudain réveillé, non pas par un cortège de punaises de lit, mais par la haine rentrée de quelques citadins en goguette, soudain confrontés à la gente féline. « Sus à cet affreux Jojo ! Qu'on le pend, les tripes à l'air ! ». J'entendis même ce cri, infâme, émanant d'un haut manager du groupe Lou Valat & Cie : « L'an prochain, je reviendrai avec de la chevrotine ! » Voici qu'on accusait à tort, oui, à tort, mon pauvre minou d'avoir nuitamment chapardé un malheureux chapon de passage, par ailleurs déjà occis de la veille et même farci de châtaignes du cru en une misérable cocotte, pour le brunch dînatoire du dimanche suivant.

Oui, certes, il peut arriver, en de fort rares circonstances, notamment lorsque la porte de la cuisine est éventuellement restée entrouverte par la négligence coutumière de l'Homme, que le chenapan soit, par hasard, un chat, mais tout petit chat alors, un petit-chaton, un arrière-petit-chaton, un chat pitre, un chat pelé, un chat tôt échappé de chez un mauvais maître. Mais ce chat-ci, non ! Pas Jojo !

Malgré une enfance difficile, élevé, sans même une litière, dans les durs frimas des Cévennes, le casier judiciaire de Jojo est vierge, hormis quelques assassinats de mulots, au demeurant prescrits, dans sa prime jeunesse. Aussi, est-ce avec un chat dans la gorge que je requiers, pour mon client et pour calmer ma toux, l'attribution gracieuse de croquettes parmi les plus chères, type With-Kats, et en barquettes recyclables. Et j'en appelle à votre mansuétude. Tout ça pour un chapon ! Ne rallumons pas, s'il vous plaît, sur cette terre qui a tant saigné, les guerres de religions entre chiens et chats.

Jean-Louis Saux
Vice-Intendant honoraire délégué aux Chats



Sieur Louvacat dit Jojo

MOI, LOUVALATIEN DE BASE, louvalatien du terroir, cévenole cœur fidèle et pure souche. Ah, mais j'en suis le gardien du graalatiens !

Depuis quand ? Demande plutôt à des anciens, ma mémoire n'enregistre pas ce genre de détail, je vis au rythme des saisons avec délectation. De chacune, j'apprécie les beautés et les cadeaux. Il me convient que vous me traitiez d'épicurien car épicurien n'est pas rien. Depuis des années, si tu es passé par Lou Valat, que tu y aies séjourné un jour ou deux, une semaine ou deux, ou plus encore, tu m'auras vu du matin jusqu'à la nuit bien avancée. Oui, un peu nyctalope le gars.

Le matin, je miaoule aux premiers levés tandis qu'en cuisine, chacun prépare son petit déjeuner. Ça se passe comme ça chez Lou Valat. J'en vois certains déguster ce rare moment de solitude de la vie locale. Mais, contrairement à vous, moi, je ne fais ni vaisselle, ni cuisine, ni ménage.

Savez-vous, je vous observe tout au long de la journée et je vous aime bien. Pourtant vous me fatiguez quand vous vous agitez et parlez vivement dès le matin, quand vous passez d'une activité à une autre avec une frénésie toute humaine, même que ça continue parfois pendant la sacro-sainte pause d'après déjeuner. Que diriez-vous d'un stage de "rienre" ? Avec moi comme "ranimateur", premier bénévole à quatre pattes, vous y viendriez nombreux. Ah ! le véritable farniente ! Pas besoin de chaise-longue ni d'accessoires sophistiqués, un bout de lauze, un coin d'herbe, un peu d'ombre feront l'affaire.

Adhérent ? me demandes-tu. Que nenni ! Payer une adhésion, l'euro, kézako ? Et puis je ne suis pas un chat d'argent ! Par contre, en échange de ma présence discrète, bienveillante, câline et affectueuse, on m'offre et je reçois avec bonheur quelques nourritures solides et liquides. Je me satisfais de peu. On me dit gros et gras ! Enveloppé, oui, car seuls mes habits sont amples, frais l'été et chauds l'hiver. À propos, on ne vous voit jamais de décembre au début de mai à Vernet. Seriez-vous frileux ?

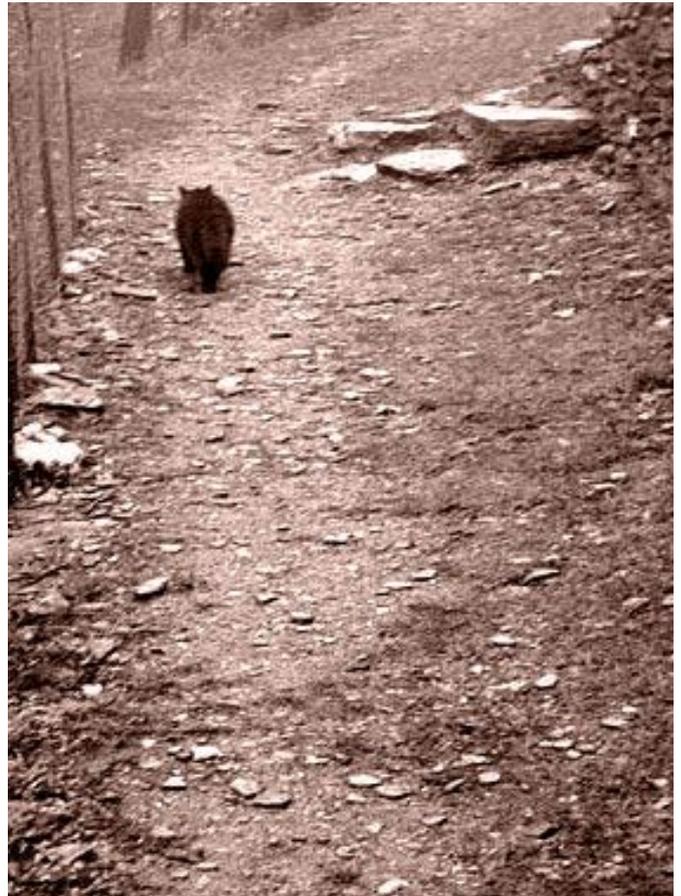
Avec quelques amis locaux comme moi, nous nous tenons compagnie quand vous avez déserté les lieux. Vous les connaissez d'ailleurs. Il y a Totor que certaines ont désigné comme "Prince charmant" du domaine. L'est-il réellement ? Est-il prince ? Pas certain. Est-il charmant ? Pas vraiment.

Pourtant il suffirait qu'une gentille damoiselle lui donne un baiser et nous saurions... peut-être ! Ce n'est rien un baiser, un tout petit baiser. Enfin, je dis ça mais beaucoup n'ont jamais osé le toucher.

Une voisine très gentille, vous l'aimez bien aussi, a de grandes oreilles, de grandes jambes et d'immenses yeux. Elle est très douce même si parfois elle chante trop fort pour mes oreilles délicates. Elle aime croquer la pomme mais pas moi. La voici, toute belle !



Une autre amie à deux pattes, elle, un peu conteuse, m'a raconté mon histoire : l'été 2002, on me trouve blessé sur la route et m'emporte à Vernet. Là, on me soigne, et même avec des médicaments spécialement achetés pour moi. On me nourrit, on me cajole, on me dorlote et j'aime ça ! Et depuis, je revis, je vis, tout simplement !



Comment se passe le reste de l'année pour moi pendant que vous êtes rentrés chez vous ? Ça, c'est mon secret et je le garde pour moi...

Moi, le sieur Louvacat !

Christian Hugues

Pourtant que la montagne est belle !*

VOUS AVEZ certainement apprécié l'environnement de Vernet, vu de Lou Valat, les murets qui courent dans la montagne, le calme d'un hameau sans voiture (ou presque), les téléphones mobiles souvent muets, le paysage protégé par le Parc des Cévennes...

Eh oui c'est sauvage à Vernet.

Mais c'est de la moyenne montagne avec tous les risques que ce genre de relief entraîne. Cet été en effet, 2 accidents ont été à déplorer.

Non seulement Vernet est malheureusement difficile à aménager pour les personnes à mobilité réduite, mais les plus valides doivent aussi prendre des précautions.



La nuit, Lou Valat essaie d'éclairer faiblement les endroits les plus fréquentés. Mais ces loupottes solaires ne sont pas d'une fiabilité à toute épreuve et peuvent donner un sentiment de sécurité trompeur.

Pourquoi prendre une lampe de poche pour faire les 500 derniers mètres non éclairés ? Peur du noir ? Moi jamais ! Et patatras ! La terrasse n'est pas celle où l'on croyait être, ou bien on ne pensait plus au trincat qui permet l'écoulement ralenti des eaux de pluie. Bien souvent cela se solde par des égratignures ou un bleu. Mais c'est parfois bien plus grave !

Alors ? Sécuriser chaque muret avec des barrières et un éclairage nocturne ? Même si le Parc des Cévennes l'autorisait et que nos moyens nous le permettaient, Vernet ne serait plus le Vernet que nous aimons tant.

Le moyen le plus simple est de se munir d'une lampe de poche en état de fonctionnement pour tout déplacement, même de quelques mètres, en dehors des espaces bien éclairés.



efficace. Prévenez avant de partir seul à travers la nature !

* sur un air connu



Lampe à recharge par manivelle...

Et n'oubliez pas non plus qu'en journée, si vous avez un problème, votre téléphone mobile ne sera pas toujours efficace. Prévenez avant de partir seul à travers la nature !

Luc Barbezat



Les stages en 2017

Du 8 au 15 avril

Chantier de printemps

À l'instar des campagnes de restauration réalisées il y a quelques années, au cours de stages, grâce à la ténacité de Colette, Lou Valat organise peu à peu la remise en état et l'aménagement du nouveau terrain et de ses éléments.

L'occasion vous est offerte de venir découvrir le monde de la pierre sèche et sa technique, les valeurs de ce système constructif, apprendre ou vous perfectionner dans cet art, manier des outils et assembler des pierres. Chacun selon ses capacités, son rythme, apportera sa pierre à la remise en valeur de notre patrimoine, sous la conduite d'un professionnel.

Du 1^{er} au 8 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

Les stages en 2017

Du 8 au 15 juillet

Danses du monde et gym douce

Vous avez envie de vous évader, voyager, rêver, devenir légères, légers ? Super ! La danse c'est fait pour ça.

Sur des musiques traditionnelles ou actuelles, d'ici ou d'ailleurs, en couple, en ligne, en ronde. Je vous invite : *Entrez dans la danse !*

Et pour se préparer à la danse, nous mixerons différentes méthodes : do-in, yoga, Pilates, Mézières, gymnastique volontaire ; pour écouter, étirer, muscler, respirer, coordonner, jouer, bailler, soupirer, et RIRE.

Janine Revol et Chantal Le Ledan

Du 8 au 15 juillet

Qi gong pour l'énergie vitale et rando

Ce Qi gong composé de huit mouvements permet de renforcer l'énergie originelle logée dans les reins. Il développe la résistance du corps et le calme de l'esprit.

Les exercices sur les membres inférieurs et le bassin favorisent l'entretien articulaire et musculaire.

Nous profiterons pour cette pratique des nombreux sites qui s'offrent à proximité de Vernet.

Geneviève Barreau et Jean-Paul Bauret

Du 15 au 22 juillet

Sophrologie et randonnée

Recette : choisir un cadre de charme et de calme.

- Prévoir une brouettée de respiration profonde.
- Assaisonner avec environ 15 pelletées de contractions et de relâchements.
- Mélanger à des bâillements aussi copieux que possible.
- Incorporer des étirements de tous les muscles.
- Accueillir les sensations positives de détente bienfaitrice.
- Laisser remonter des bulles d'imagination.
- Faire macérer le temps d'une balade ressourçante.
- Contempler la préparation et la laisser se diffuser. Se délecter des arômes du mieux-être profond. Consommer sans modération la relaxation cévenole.

Marie Richard et Lionel Roubin

Du 15 au 22 juillet

Jeux d'écriture

Les animateurs proposent des consignes pour déclencher la ronde « des mots qui savent de nous des choses que nous ignorons d'eux », comme l'écrivait René Char.

Chacun écrit sans crainte d'être jugé, puis lit son texte, le partage avec les membres du groupe, ses complices bienveillants.

Sous la treille, appliqués et heureux comme des enfants qui jouent, nous laissons les émotions se vivre, les sourires s'allumer quand jaillit l'insolite, la bribe poétique qui « met les saisons à l'envers » et le tag qui réclame « le RER jusqu'à la mer ! »

Cathy Milin et Bernard Danzel

Du 22 au 29 juillet

Marche en respiration consciente

Nous proposons des randonnées ayant pour but la conscience de la respiration.

La respiration consciente (RC) est un antidote naturel aux malaises créés par le monde actuel. La pratique de la RC apportera un regard profond sur le corps, le calme de l'esprit qui nous mènera à une paix intérieure. De nombreuses personnes ont déjà été surprises de se découvrir une résistance à l'effort grâce à la RC.

Venez découvrir la marche en conscience.

Valérie Rubio et Jean Delon

Du 22 au 29 juillet

Chorale et rando

Le plaisir d'entendre sa voix se mêler aux autres, savoir s'écouter et se placer dans une polyphonie.

Apprendre des chants simples et chercher à les rendre beaux et expressifs. Apprendre à placer sa voix pour mieux faire passer les émotions du chant. Et repartir de Vernet avec une envie irrésistible de continuer à chanter !

Marcher d'un rythme tranquille pour découvrir les Cévennes aux environs de Vernet, à la fraîcheur du matin. Profiter des pauses pour écouter un conte ou une histoire du pays.

Christiane Hochet et Edmond Maurel

Les stages en 2017

Du 29 juillet au 5 août

Littérature jeunesse et kamishibai

Le kamishibai est une forme de narration traditionnelle japonaise à la croisée du conte, du théâtre et du livre.

Vous avez envie de créer un objet magique qui s'écrit, se dessine, se raconte, se tire, s'étire, se bruite ? Vous êtes prêts à vous laisser émerveiller par des livres bizarres et créatifs, des auteurs et éditeurs parfois peu connus ?

Embarquez avec Éva et Sabine dans une joyeuse aventure, toute tournée vers le plaisir, le partage et l'imaginaire !

Éva Chevalyre et Sabine Wallace

Du 29 juillet au 5 août

Rando à la journée

« *Le voyage de mille lieues commence par un pas.* » Lao-Tseu

Voilà une semaine de marche, jour après jour, vers divers horizons. D'abord, se rencontrer à travers ces randonnées quotidiennes, ensuite, découvrir ou redécouvrir le secteur des hauts gardons de Saint-André de Lancize et de Saint-Germain de Calberte par des chemins de traverse volontiers inédits, enfin, prendre du temps pour soi et le collectif dans l'amitié et l'espace de ce pays pour un temps de "vacance" intérieure...

Lionel Roubin

Du 5 au 12 août

Chants premiers, écriture et voix

Promenades en allers-retours entre voix et écriture, ce stage vous offre l'occasion de découvrir et d'expérimenter un nouveau rapport à soi, aux autres et au paysage.

Une invitation à vous laisser surprendre, à partager, savourer les chemins singuliers de deux approches artistiques et à tendre vers un état *d'être-au-monde* joyeux, lucide et léger.

Céline Chevalier et Lionel Roubin

Du 5 au 12 août

Contredanses anglaises et randonnée

Les danses qui seront abordées dans ce stage, permettent à partir de pas très simples, d'acquérir une fluidité de déplacement, et de danser tous ensemble, avec son partenaire, et/ou son voisin. Nous danserons des danses anciennes de l'édition Playford, soit à 4 ou 6 ou 8 ou plus, des danses modernes anglaises et américaines en "longways" qui nous permettront d'évoluer sur de jolies mélodies, lentes ou dynamiques. Que du plaisir !

Les randonnées menées par Anne nous permettront de sillonner de nombreux sentiers des environs de Vernet, à pas tranquilles, pour nous faire profiter de la nature unique des Cévennes.

Yvette Torrens et Anne Lebaron

Du 12 au 19 août

Percussion corporelle et chant *Les couleurs du chant*

En promenade le matin, nous chanterons un chant à répondre, et lors d'une pause, nous apprendrons un rythme de percussion corporelle.

L'après-midi : technique vocale, conscience des rythmes, improvisation collective de chant et de rythmes, divers types de chants collectifs, et pour ceux qui veulent, l'interprétation personnelle de chansons de leur choix.

Ralph Nataf et Alain Micoulet

Du 12 au 19 août

Tai chi chuan et balades

Je vous invite à descendre dans vos pieds, à prendre contact avec la terre nourricière comme l'arbre le fait si bien, naturellement.

Laisser jaillir l'intelligence du corps, l'intention du geste, sans chercher ni à faire, ni à contrôler, simplement être là, unifié, ouvert, pour que s'éveille en nous la sensation du "vivant".

Le matin, avec Anne, nous retrouverons nos appuis fondamentaux au cours des balades qui permettront de découvrir les sentiers environnants et la singularité des paysages cévenols, ceci à un rythme paisible, et l'après-midi, sous la treille, nous nous laisserons porter...

Marie-Christine Siriex et Anne Lebaron

Les stages en 2017

Du 19 au 26 août

Do-in, balade, un zeste végétarien

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 : pas d'animatrice cette année, mais j'apporterai recettes et ingrédients.

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

Françoise Émery et Hervé Mouillé

Du 19 au 26 août

Yoga et balades

Cette pratique millénaire nous ouvre à une connaissance toujours plus large de notre corps, notre souffle et notre psychisme.

À travers le lâcher-prise, les postures, la respiration et la concentration, nous faisons l'expérience de l'intériorité, nous retrouvons notre Unité.

Le Yoga nous ouvre un espace d'éveil à Soi, porte ouverte sur la Joie, la Sérénité et l'équilibre.

Le matin, nous partirons en balade découvrir la belle nature autour de Lou Valat.

Hervé Mouillé

Du 26 août au 3 septembre

À la rencontre du patrimoine cévenol

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

Inscrit 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

Randonnées en Île de France

Dimanche 2 avril 2017

Ballancourt (Essonne)

Rendez-vous en gare RER D de Ballancourt à 10h36

Départ de Paris, g. de Lyon, RER D, à 9h39



Dimanche 17 septembre 2017

Paris, Bois de Vincennes

Rendez-vous à Paris, gare de Lyon sous la tour de l'Horloge à 10h00

Randonnées d'environ 15 km. Prévoir les chaussures de marche, le repas de midi et de l'eau.

Contact : Philippe Samson (au 01 60 89 05 96 / 06 32 78 81 56)

Conseil d'administration

Luc Barbezat, Jean-Paul Bauret, Mireille Bernade, Bernard Danzel, Christian Gillot, Alain Hugonie, Christian Hugues, Chantal Jacquemin, Anne Lebaron, Nathalie Lenclos, Janine Revol, Philippe Samson, Denise Timsit

Conseil des sages

Luc Barbezat, Liliane Chauré, Dady Courteau, Pierre et Blandine Grossmann, René Grossmann, Christiane Hochet, Marianne Kieffer, Véronique Le Grand, Corinne Pujol

Comité de rédaction

Direction de la publication : Alain Hugonie
Comité de rédaction : Luc Barbezat, Alain Hugonie, Christian Hugues
Contribution : Jean-Paul Bauret, Martine Dennilauler, Christian Hugues, Jean-Louis Saux

Crédit photo

Alain, Christiane, Christian(s), Michèle, Murielle

Impression

APOSIT - 79, rue des Cerisiers 92700 Colombes

Calendrier 2017

du 8 au 15 avril	Chantier de printemps	
du 15 au 23 avril	Séjours libres	
du 1 ^{er} au 8 juillet	Chantier d'ouverture	Philippe Samson
du 8 au 15 juillet	Danses du monde et gym douce	Janine Revol et Chantal Le Ledan
	Qi gong pour l'énergie vitale et rando	Geneviève Barreau et Jean-Paul Bauret
du 15 au 22 juillet	Jeux d'écriture	Cathy Milin et Bernard Danzel
	Sophrologie et randonnée	Marie Richard et Lionel Roubin
du 22 au 29 juillet	Chorale et rando	Christiane Hochet et Edmond Maurel
	Marche en respiration consciente	Valérie Rubio et Jean Delon
du 29 juillet au 5 août	Littérature jeunesse et kamishibai	Éva Chevaleyre et Sabine Wallace
	Rando à la journée	Lionel Roubin
du 5 au 12 août	Chants premiers, écriture et voix	Céline Chevalier et Lionel Roubin
	Contredanses anglaises et randonnée	Yvette Torrens et Anne Lebaron
du 12 au 19 août	Percussion corporelle et chant	Ralph Nataf et Alain Micoulet
	Tai chi chuan et balades	Marie-Christine Sirieux et Anne Lebaron
du 19 au 26 août	Do-in et balade	Françoise Émery et Hervé Mouillé
	Yoga et balade	Hervé Mouillé
du 26 août au 2 septembre	À la rencontre du patrimoine cévenol	Alain Hugonie
Dates à définir	Chantier d'automne	

Réservation indispensable, obtenir les fiches techniques 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

Vernet
48370 Saint Germain de Calberte
tél. : 04 66 45 90 81

Site Internet

Documents, photos, informations pratiques :
<http://louvalat.free.fr>
<http://www.louvalat.fr>



Infos 2017

Tarifs

Séjour avec stage

Une semaine de stage.....254 €
comprenant

- ◆ Frais pédagogiques..... 100 €
- ◆ Pension complète (7 jours)..... 154 €

**Accueil le samedi après-midi.
Départ le samedi suivant.**

Séjour sans stage (séjour libre)

Une semaine sans stage..... 154 €
◆ Tarifs spéciaux..... nous consulter

Adhésion

- ◆ De base..... 20 €
- ◆ Bienfaiteur, à partir de..... 30 €

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.

Bulletins d'adhésion et d'inscription dans le tract