



lou Valat en 2018

Sommaire

Rapport moral 2017.....	p. 1-2
Compte-rendu de l'AG.....	p. 3
Les réalisations de l'année.....	p. 4
L'intendance.....	p. 5
Le Louvalatien moyen.....	p. 6-7
Présentation des stages.....	p. 9-11
Informations utiles.....	p. 12
Calendrier des activités.....	p. 12

Rapport moral 2017

CHERS ADHÉRENTS, CHERS AMIS,
Je vous présente au nom du Conseil d'administration de notre association mes vœux pour une excellente année 2018, que cette nouvelle année soit pour vous remplie de projets personnels et associatifs.

L'Assemblée générale est un moment essentiel dans la vie d'une association et en particulier pour la nôtre > Lou Valat. Moment privilégié de dialogue et d'échange d'idées et surtout moment d'approbation des projets futurs. Je tiens tout d'abord à vous remercier pour votre présence, ainsi vous témoignez de l'intérêt que vous avez pour notre association, ses activités et son développement.

Lou Valat peut compter sur vous.

Le bilan de l'année 2017 est plus que positif.

Que ce soit les stages ou les séjours libres, la fréquentation est en hausse par rapport à 2016, nous avons dégagé un excédent comptable important qui va nous permettre de réaliser nos projets 2018.

Si nos stages ont fait le plein c'est grâce aux animateurs qui par leur dynamisme et leurs belles propositions vous ont donné l'envie de venir à Vernet.

Suite page 2

Vacances en Cévennes

Rapport moral (suite de la page 1)

RESTAURER ET ENTREtenir notre patrimoine : l'année 2017 fut une formidable année, comme à chaque fois vous êtes venus nombreux et avec enthousiasme participer aux différents chantiers qui vous ont été proposés. Avec l'aide de Marc Dombre vous avez monté des murs, vous avez réalisé de nombreux travaux de restauration sur notre nouveau terrain. Vous avez ainsi participé à la vie du hameau de Vernet, c'est un point important de nos statuts.

Il ne faut pas oublier l'existant, les maisons dans lesquelles nous vivons. Comme dans toutes les anciennes maisons, il y aura toujours des travaux d'entretien et surtout de restauration. Lorsque les travaux sont compliqués, il est difficile de trouver des bénévoles. Merci aux équipes qui, cet été, ont pris en main ces projets de restauration et les ont réalisés d'une main de maître.

Tournons-nous vers 2018

Nos animateurs vont vous présenter le calendrier de l'été, stages classiques mais aussi nouveaux stages sont au programme.

Comme chaque année il y aura un chantier au printemps et un chantier à l'automne sans oublier celui d'ouverture de l'été.

Le nouveau terrain nous apporte beaucoup de projets de restauration, je vous présenterai cet après-midi le projet concernant la clède qui se situe sur celui-ci.

Depuis deux années nous avons commencé à travailler sur notre vitrine Internet pour la rendre pérenne, afin de permettre à des personnes non spécialisées de gérer cette vitrine dans un esprit d'ouverture et de transparence.

Notre ancien site Internet disparaît pour être remplacé par un nouveau site Internet facile à gérer par des non informaticiens et avec un nouveau design. Dans un esprit de préservation du patrimoine (écrits, images et vidéos), nous transférerons celui-ci de l'ancien sur le nouveau site.

Ce transfert se fera, progressivement, avec l'aval du conseil d'administration de l'association.

Je voudrais au nom de tous les adhérents de l'association dire un grand merci aux bénévoles qui travaillent depuis deux années sur ce projet.

Laisser l'autre se révéler, laisser la place à l'autre c'est la clé d'une communication équilibrée dans un groupe. Bien réagir face aux initiatives de l'autre et faire attention à ne pas décourager. Montrer à l'autre que vous l'appréciez.

Dans les relations humaines la critique vient souvent plus facilement que l'éloge, essayons de positiver cette critique en l'accompagnant de conseils constructifs et réalisables. Soyons donc prudents sur les critiques et généreux de compliments et de sourires !

Adhérer à une association et y être actif, pour beaucoup d'entre nous, c'est un vecteur d'épanouissement personnel.

Chacun vient avec ses compétences, ses connaissances et chacun amène sa pierre et chaque pierre a la même importance dans la construction du mur.

Le bénévolat n'est pas un bénévolat de sacrifice mais un bénévolat d'épanouissement.

Le bénévolat, c'est un moyen de s'impliquer dans sa communauté, d'en faire partie, de la construire avec ceux qui nous entourent.

À Lou Valat, il n'y a pas de professionnel ou de bénévole professionnel, il n'y a que des bonnes volontés que ce soit pour animer les stages, gérer les intendances ou gérer l'administratif au sein du conseil d'administration. Chacun fait du mieux qu'il peut.

C'est notre sève, celle qui perdure depuis plus de 45 années. On fait bien, on ne fait pas bien, le principal c'est de faire, de participer et surtout d'avoir sa place dans le groupe.

Notre fil rouge étant la fréquentation de nos séjours et surtout le bonheur de vivre quelques jours ou quelques semaines à Vernet.

Quel plaisir d'entendre des adhérents qui viennent pour la première fois nous dire : « C'est un petit paradis ce coin de Cévennes, surtout ne changez rien ! »

Je voudrais que nous ayons une pensée pour Rivka qui nous a quittés en 2017.

Rivka venait souvent à Vernet, il y a une dizaine d'années elle a participé au stage théâtre avec Claudine puis récemment au stage écriture avec Cathy et Bernard. Rivka s'était construit un personnage avec un caractère bien trempé. Elle était appréciée ou pas, le principal c'est qu'elle participait par sa présence à la vie de l'association.

Au nom de nos adhérents, je voudrais remercier tous les bénévoles qui ont donné pour notre association en 2017, merci à vous car vous avez consolidé l'édifice Lou Valat. Merci à tous les adhérents qui par leur présence à Vernet ont fait vivre ce petit coin de paradis. Un merci particulier pour notre ami Marc Dombre qui a encadré comme chaque année nos chantiers et qui apporte toutes ses connaissances dans la construction de nos projets de restauration de notre patrimoine.

Un remerciement pour nos partenaires

La Fondation du Patrimoine vers qui nous reviendrons pour nos futurs projets, Christian Émery et la société Picarolle vers qui nous reviendrons également, le Parc National des Cévennes et le département de la Lozère avec qui nous travaillons sur nos projets, la mairie de Saint-Germain de Calberte qui nous aide souvent sur différents dossiers, Janine grâce à qui la mairie de Chévilley-Larue nous prête gracieusement cette salle.

Nous espérons qu'en 2018 la fréquentation des séjours sera égale ou même supérieure à celle de 2017.

Les murs de Vernet, immuables, seront toujours là pour nous accueillir et nous montrer que l'on peut vivre autrement.

Alain Hugonie

Randonnées en Île de France

Dimanche 25 mars 2018

Paris

Rendez-vous à 10h00,
station Javel André Citroën, au niveau du
pont Mirabeau. Retour à Denfert-Rochereau



Dimanche 16 septembre 2018

Parc de Sceaux (92)

Rendez-vous à 10h00,
station Parc de Sceaux du RER B
Départ de Paris Châtelet à 9h41

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)

Compte-rendu de l'A.G. du 27 janvier 2018

EN INTRODUCTION. 55 adhérents étaient présents et 58 représentés à l'ouverture de l'assemblée générale sur un total de 190 adhérents ayant acquitté leur cotisation 2017.

RAPPORTS	présentés par	Approbation
Rapport moral (p1-2)	Alain Hugonie	unanimité
Rapport d'activité	Mireille Bernade	112 pour, 1 abst.
Rapport financier	Luc Barbezat	unanimité

RAPPORT D'ACTIVITÉ (extrait)

L'année 2017 a été positive à bien des égards. Le capital associatif de Lou Valat c'est vous, 185 adhérents adultes et 5 enfants en 2017. Cette année comme en 2016 le nombre de stagiaires a augmenté, ce qui prouve que nous sommes sur une voie ascendante. 117 stagiaires sont venus (soit + 16 personnes). Malgré tout, 2 stages ont été annulés fin août. Beaucoup de nouvelles personnes sont venues. On constate avec plaisir que beaucoup d'animateurs font le choix de faire une pause ou décident d'animer leur stage une année sur deux. Ceci permet de proposer des stages nouveaux (5 cet été) ou d'autres qui n'ont pas été programmés depuis longtemps.

Cette année, 2 chantiers pierres sèches ont été programmés, en octobre et en avril. Des murs en pierre sèche ont été remontés. La citerne et le chemin qui monte dans le nouveau terrain ont été nettoyés. À la Toussaint, le chantier a été précédé d'une semaine de séjours libres, 10 personnes sont venues. Le chantier a très bien fonctionné en autogestion alors que jusqu'à présent un intendant gisait tout cela, 15 personnes y ont participé.

Mais la plus grosse innovation a été le chantier d'ouverture de début juillet, il a réuni 11 personnes. Outre le nettoyage et la préparation classiques, du lambris a été posé dans le Cocon et la Chrysalide, ce qui a renforcé l'isolation. L'électricité a été refaite dans la chambre du Papé, le Petit salon, la Chambre haute et l'atelier. Grand merci aux équipes dirigées par Philippe Samson, Laure Desecures et Luc Barbezat qui se sont rendues disponibles pour mener à bien ces travaux.

Les 13 administrateurs de l'association ont donné beaucoup de leur temps tout au long de l'année ; ils se sont réunis 5 fois en 2017 et ont travaillé dans les différentes commissions : calendrier, journal, internet, cartes postales, travaux. Nous espérons que 2018 nous permettra de poursuivre dans cette voie dynamique.

RAPPORT FINANCIER (extrait)

L'exercice a dégagé un excédent du même ordre que l'année 2016, soit 4558€ après amortissement et provision ; nous avons fait le choix d'amortir les travaux sur les murets avec une dotation de 2085€ et pensé utile de provisionner 2000€ par an pour des travaux éventuels à venir concernant notre assainissement. Les cotisations ont apporté près de 9% de nos recettes ; les stages et l'hébergement lié aux stages environ 65%, le solde étant assuré par les chantiers et les séjours libres.

Les excédents successifs de ces dernières années font croître nos réserves financières et permettent d'envisager sans crainte les projets de réalisations futures, dont celui concernant la clède (voir ci-dessous). Il n'a pas été proposé de modification de tarifs.

PROJET 2018 MIS AU VOTE

présenté par Alain Hugonie, Luc Barbezat et Bernard Danzel

Sur le terrain acheté en 2014, il y a une petite clède de très belle qualité dont nous avons démonté la toiture afin d'éviter un effondrement. Laisser le bâtiment à découvert conduirait à une lente mais régulière dégradation. Christian Emery qui propose de faire les travaux, a déjà exécuté deux belles réalisations chez nous ; il a plaisir à venir travailler à Vernet et tire ses prix au maximum. La restauration envisagée consiste à remettre une toiture, et une passerelle extérieure pour accès au niveau supérieur. Cette clède une fois restaurée servira de lieu : d'animation, de lecture, de musique, pour s'isoler dans la journée et de rangement au rez-de-chaussée. Le devis est d'un peu plus de 25000€. Nous ferons appel au Parc National des Cévennes qui subventionne pour une proportion des surcoûts apportés par la couverture en lauze, par rapport à une couverture en ardoise ; nous proposons de faire appel à la Fondation du Patrimoine. Rappelons que les sommes versées à la Fondation bénéficient d'une exonération fiscale, et nous sont reversées en quasi-totalité, déduction faite de légers frais de gestion. Vous recevrez donc d'ici environ 3 mois, après labellisation de l'opération, un appel à votre générosité pour un projet qui entre tout à fait dans l'objectif social de l'association, de faire vivre le hameau de Vernet.

Projet approuvé par 107 voix pour, 6 abstentions

NOUVEAU SITE INTERNET

(présenté par Pascale Bellenfant)

Pascale nous a présenté le nouveau site Internet. Sa mise en application ne nécessite aucune compétence en langage informatique. Elle nous a montré son fonctionnement et sa gestion. De par ses compétences, elle a rassuré les adhérents à l'unanimité. Les informations de l'ancien site seront progressivement transférées sur le nouveau. Ce travail se fera en équipe avec l'accord du conseil d'administration.

CALENDRIER DES STAGES, présentations en p. 8 à 11

Les animateurs présents ont brillamment présenté leurs stages et ont donné l'envie aux adhérents de s'y inscrire. De nombreuses inscriptions ont été prises.

ÉLECTION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Deux administrateurs sortants ne se représentent pas : Janine Revol et Christian Hugues.

Quatre sortants se représentent et sont réélus : Chantal Jacquemin, Christian Gillot, Luc Barbezat et Alain Hugonie.

Une nouvelle candidature : Pascale Bellenfant est élue.

QUESTIONS DIVERSES

Il est rappelé qu'il n'est pas nécessaire d'être administrateur pour intégrer une commission. Un certain nombre de candidatures se sont d'ores et déjà manifestées.

Au printemps, un inventaire complet sera fait concernant la réfection de la cuisine. Autres points évoqués : restaurer le plancher de danse qui s'abîme à cause des intempéries, possibilité de couvrir ce parquet pour éviter le soleil, importance du débroussaillage des terrains pour prévenir les risques d'incendie.

Philippe Samson rappelle qu'il faut un maximum de bonnes volontés pour venir aux différents chantiers et surtout à celui d'ouverture.

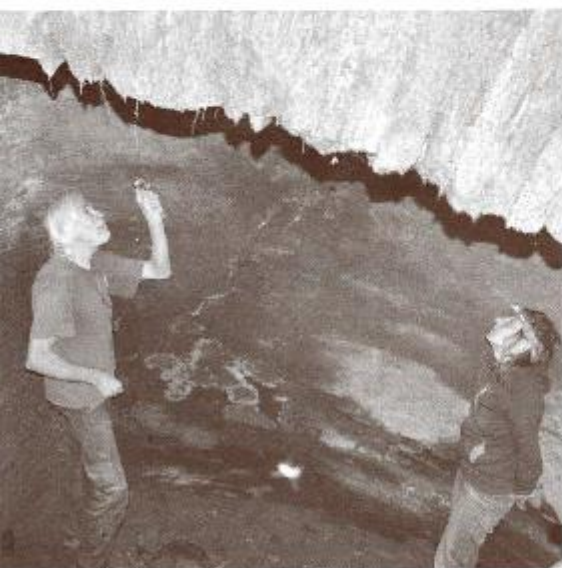
Tous ces points seront abordés au prochain CA de mars.

Toutes les questions étant épuisées, l'Assemblée générale est clôturée à 18h pour laisser place à la fête.

Les réalisations de l'année 2017

DEUX SEMAINES DE CHANTIER ont été organisées en 2017, sur des périodes correspondant aux vacances scolaires de printemps et d'automne.

Elles ont permis des réalisations importantes sur notre nouveau terrain : reconstruction d'un muret en bordure de la clède, dans des conditions difficiles, sur un rocher en dévers ; construction d'un mur bas d'environ 0,50 m sur le cheminement menant à la clède ; dégagement de la citerne et de ses accès, et nettoyage du fond de cette citerne.



L'absence d'eau nous a permis de descendre dans le fond de cette construction tout à fait remarquable dont une partie est creusée sous la roche. Un volume important de pierres et de boue a été retiré.

À noter que nous avons eu le plaisir à la Toussaint d'accueillir 3 personnes nouvelles, d'âges très divers, qui ont toutes les trois apporté une contribution efficace et ont pris également beaucoup de plaisir à un séjour qui s'est parfaitement déroulé. Un petit épisode cévenol est venu le samedi du départ clore une quinzaine ensoleillée.

Une prochaine semaine sera très probablement organisée en avril 2018, qui devrait comprendre comme en 2017 une journée de travail chez Marc Dombre.

MARC DOMBRE

En avril, nous avons en effet consacré une journée à aider Marc dont le terrain extrêmement pentu avait subi de graves dommages lors d'un épisode de pluies violentes avec en particulier des bouts de murets emportés. Ce fut une journée chargée de plaisir et d'émotion.

Un petit rappel historique s'impose : pendant un certain nombre d'années, Marc était venu travailler avec son entreprise la Flandonenque en appui à nos stages ; depuis l'achat de notre nouveau terrain, nous avons relancé l'activité chantier mais sur des bases différentes : Marc est retraité, il a liquidé son entreprise et il nous encadre de manière totalement bénévole.

Nous avons soudain pris conscience qu'il conviendrait d'offrir un petit peu de notre force de travail en retour. C'est le pourquoi de ce principe que nous avons validé en conseil d'administration de pérenniser ce petit renvoi d'ascenseur.



*La gestion de l'eau
de ruissellement a guidé
l'homme dans la conquête
de la montagne.*

LA CLÈDE ET LE PARC NATIONAL DES CÉVENNES

Par ailleurs, nous avons organisé pendant la semaine de chantier de novembre 2017, la visite de Nathalie Crépin, notre nouvelle interlocutrice au sein du service architecture du Parc national des Cévennes. Elle est donc venue découvrir notre site en compagnie du maire de Saint-Germain de Calberte, notre voisin Gérard Lamy, que nous avons prévenu de ce passage. Madame Crépin nous a encouragés à poursuivre nos travaux et en particulier la remise en état de la petite clède figurant sur notre nouveau terrain, comme nous nous en étions engagés au moment du démontage de sa toiture. Ce petit bâtiment, une fois rééquipé en toiture, portes et fenêtres, trouvera sans peine un nouvel usage au bénéfice des stagiaires.

Pour mémoire, ce petit bâtiment (voir photo en bordure du muret reconstruit pendant la semaine) avait pour destination le traitement des châtaignes ; nous avions enlevé sa toiture qui menaçait de s'effondrer.



UN COLLECTIF SYMPA ET EFFICACE

Ajoutons pour conclure que notre semaine de chantier s'est déroulée dans une atmosphère très conviviale ; chacun a trouvé sa place et les différentes tâches d'intendance, achats, confection des repas, (à noter que nous avons découvert le jus de raisin de notre treille), nettoyage des locaux, les différents aspects d'accompagnement du chantier se sont déroulés dans la plus grande aisance. Comme quoi un collectif sans chef, ça fonctionne.

Et la semaine de séjours libres fut aussi un succès, avec une dizaine de personnes pour des balades et flâneries au soleil.

Jean-Paul Bauret

L'intendance à Lou Valat

PAS SORCIER DE FAIRE LES COURSES chaque matin pour nourrir la grande famille qui habite l'espace d'une semaine ces maisons rénovées et de noter les dépenses dans des cahiers bien préparés en pensant à Jean-Paul, notre trésorier qui devra déchiffrer nos hiéroglyphes.

Pas sorcier, pas sorcier... Ah bon !

Samedi soir, nous y voilà, la valse des chambres aux noms évocateurs : la chambre du Papé, la Clède, la Chambre haute, la Cave à vin, le Petit salon, la tente 7, il vaut mieux savoir où ça se trouve.



Ouf, chacun a son lit, son oreiller, ses draps et sa lampe de poche ! Les voitures sont à la bonne place, les stages prêts à démarrer le lendemain.

Le tandem des personnalités intendants, déjà en route, pédale avec énergie en se connaissant peu ou prou.

Dimanche autour des cafetières, les habitudes s'installent et le tableau des menus trône et s'impose à tous. Ah oui, un repas sans menu, sans équipe, oh là là ! Ça ferait mal !

La descente à "la ville" se prépare : les poubelles, le tri, les courses... Il ne faut pas oublier la liste... Mince... le téléphone sonne, y courir ou pas ?

Ça y est, nous voilà en partance et déjà de retour, les brouettes débordantes.

La roue de la semaine semble tourner rond. Les intendants se posent un moment. Pourvu que le gaz tienne jusqu'à samedi, que personne ne se blesse et que le tableau des repas et vaisselles se remplisse rapidement.

Alors le baromètre est au beau fixe. Si de plus, le soleil est généreux et constant, c'est le nirvana !

Eh ! déjà mercredi, le pique-nique, la baignade. On avait à peine pris nos marques que ce soir la semaine tire à sa fin. Mais il faut rester attentif. Bonne entente entre les deux stages ?



Ça le fait ! Les soirées sont conviviales et riches des parcours de vie de chacun.

Déjà les registres sont de sortie pour que chacun paie son dû.

Faut-il avoir la tête claire ! Pas d'erreur, c'est mieux !

Le miel, les confitures, les délices de cœl, de cela... bouh !

La dernière journée s'annonce, déjà vendredi ! Serait-ce l'extase ? Oui, oui, mais après le ménage !

– Intendant, gère tes restes de pâtes, de semoule et de perlimpinpin !

– Intendant, sois heureux et fier, la maison est propre et rangée !

Alors oui, les stagiaires sont en extase et les intendants reclus dans le bureau, il faut clôturer les comptes du séjour et si ça ne tombe pas juste, vive l'angoisse !

Samedi, nous y sommes, les adieux très discrets ou grandiloquents referment la porte de cette odyssée.

Vous avez dit : « Pas sorcier ! »

Si, si, sorcier, magique !...

On part ! On reviendra !

Anne Lebaron



Typologie du louvalatien moyen

LE LECTEUR ATTENTIF voudra bien trouver ci-dessous les notes recueillies pour une modeste conférence donnée, un soir de juillet 2016, sous les grandes treilles de la terrasse de Lou Valat. Ce texte, réactualisé, est à consommer avec auto-dérision. L'abus de lecture au premier degré pourrait nuire à la bonne santé de Lou Valat !

À l'heure où tant d'espèces animales disparaissent, à jamais, du fait du réchauffement climatique, je voudrais vous faire partager mon message d'espoir : rien n'est jamais perdu dans l'évolution du genre humain. L'ancêtre mineur d'Alès n'est plus, las ! Mais, en même temps, une nouvelle génération surgit... depuis l'ère post-soixante-huitarde ! Le "Louvalatien".

De quoi s'agit-il ? D'un "hominidé" certes, en quelque sorte, mais cependant une observation minutieuse et répétée de ses pratiques m'oblige à dire que le louvalatien moyen est aux deux-tiers une femme, le mâle est minoritaire. C'est ainsi. Par la suite de cet exposé, nous l'appellerons donc, par commodité et de la façon la plus neutre possible : "Ile".



Conférence sous la treille

De son origine

Né au siècle dernier et qu'Ile soit fonctionnaire ou assimilé de l'Éducation nationale ou des Affaires sociales, notre louvalatien espère bien, chaque année, être enfin à la retraite l'année prochaine ! Chimères... car c'est là une vaine course contre la montre avec les gouvernements successifs, lesquels n'hésitent nullement, sans lui demander son avis, à lui rajouter à l'envi deux ou trois trimestres supplémentaires aux quelque 160 qui étaient nécessaires, de mon temps, pour avoir une retraite à taux plein.

De son environnement

Veuuf, veuve, séparé ou simplement frivole, le louvalatien est le plus souvent seul. Ile n'est pas moyen, Ile est unique, même quand Illes sont plus de trente, sans compter les heureux séjours libres qui mangent au restaurant, du moins le midi, les veinards ! Ile vit en bande. C'est ainsi que le soir, au lieu d'aller se coucher, Ile s'aggrave de force à un groupe pour extraire d'un vieux classeur débonnaire qui une chanson de Sheila, qui un tube de Marcel Amont, et quitte à empêcher de dormir le pauvre locataire qui gît au fond de la

Menuiserie toute proche du Papé. En clair, à la nuit tombée, le louvalatien braille et rigole, même au-delà de 22 heures !



Retour du pique-nique du mercredi

Autre exemple, pour éclairer mon propos : tous les mercredis, depuis des lustres, Ile se rend en cortège pour un pique-nique, vu que tous les autres jours de la semaine, matin, midi et soir, Ile est contraint de manger dehors... L'agape, froide bien sûr, est presque obligatoirement précédée d'une baignade dans un trou d'eau voisin. La température de l'eau est le plus souvent supérieure à 0°.

Mais que nenni ! De retour à son gîte, Ile prend aussitôt une douche, bien chaude, afin de s'épargner des impuretés-toujours vivifiantes de la nature.

Sur sa sexualité

Il peut arriver que d'aucun, tout nu, fasse mine d'oublier sa serviette dans ladite douche et demande l'aide d'une autre baigneuse, mais c'est juste pour rigoler. Fut un temps naturiste, paraît-il, où Illes étaient tous à poil sous la douche, dehors, sur la terrasse en contrebas, près des tentatives de compost, mais dommage, j'ai pas connu. Ceci dit, aujourd'hui on tolère les LGBT, tout comme les sans-papiers. D'ailleurs, dans les WC, un dérouleur automatique distribue chichement les feuilles de papier hygiénique. Et puis, avec le temps, les appareils de reproduction sont amortis. Vu l'âge ambiant, Andropause et Ménopause font bon ménage. En dernière extrémité, les intendantes et les monos diplômées ès rando, qi gong, tai chi chuan ou percussion corporelle veillent à la parité et assurent le service d'ordre.

MAIS ON N'EN DIRA PAS PLUS ICI, limitation oblige de la place impartie. En revanche, nous pouvons dire, par le menu, comment le louvalatien cherche à aller à la rencontre de l'Autre...

Au bout de deux jours, généralement, da « J'en peux plus ! ». Il va tenter de vérifier qu'une autre civilisation existe bel et bien de l'autre côté du col de Jalcreste. À l'heure de la sieste ou, profitant de l'un de ses rares moments de liberté, il s'éclipse soudain, roule dans le triquet, puis s'accroche, les doigts déjà en sang, aux murets – du plus en plus nombreux, du reste – qui soutiennent la malheureuse terrasse à linges, et pfuif !... Pis, il m'est arrivé, un jour, avant même le dessert, d'entrevoir l'un de ces traîtres ramper sous la nappe, ruisselant à pas de loup, jusqu'à La Clède à tort ouvrant du nouveau terrain, pour lancer un appel au secours avec son iPhone à l'une de ses lointaines connaissances !...



En route vers le trou d'eau

Ses mœurs

Militant associatif de la valse à mille temps, de la barde ou du tissage indien, il peut aussi être addict à la céramique arabesque, au dessin contré, à la calligraphie latine, au chant choral ; plus rarement au motocross et à la chasse à courre.



Chant choral avec Christiane

Dans la vie ordinaire, il fait du vélo et joue à la pétanque ou au ping-pong. Mais là, il n'y a ni bicyclette, ni boule, ni raquette. Il n'y a même pas la mer, c'est vous dire (!), et il fait toujours beau, même quand il pleut trois jours de suite. « C'est juste un orage, ça va passer. » Alors, il se console comme il peut, d'un do it (yourself bien entendu !), d'un kamishibai, d'un chant premier ou d'une contredanse anglaise avec respiration consciente ; ça charge, ça fait voir du pays.

Au demeurant, il n'est pas raciste, ou très peu, ou alors pas exprès, en tout cas beaucoup moins qu'un échantillon national représentatif des Bleus-Marine. Il est plus flexi- cue -sécuritaire. Comme tout être normal, il lit Lou Valat en 2018, le journal local, Le Monde, Libération. L'humanité, jamais Le Figaro, ou alors clando dans les toilettes. D'ailleurs, il fait si peu de politique qu'il aurait pu devenir député d'En Marchu.

Se nourrir

Grand amateur de grosses salades du jour, à base de boulgour ou de quinoa sans gluten (NDLR : comptez 4 à 5 compotiers par table), il n'en dédaigne pas pour autant le pâté aux châtaignes, le couscous cevenol et la saucisse aux herbes de "Choz Thérond" ! Hum... Écologisant tendance René Dumont, voire un zeste végétarien, il économise l'eau et mange de la salade verte à presque tous les repas. Entre le petit-déjeuner, le petit en-cas de la matinée, le déjeuner, le goûter, le thé dansant, le passage à la réserve, l'apéritif du vendredi, le dîner, la tisane du soir et la soupe à l'oignon, il a peu de chance d'échapper au miel d'acacia et aux abeilles d'alentours, à la confiture de chez Gérard, aux "Délices de châtaigne", au Pélarcon du coin, aux infusions de chlorofandre ou de passetougration.

Bref, il en a pour son argent (254 € la semaine). Il a son content de son passage à Lou Valat, surtout quand, à la fin des vacances, revenu seul chez lui, il monte en catimini sur sa balance...

Jean-Louis Saux



Bernard Jean-Louis Cathy Anne-Marie Marco

La passion de la pierre sèche selon Marc

À lire et à écouter

« Ces hommes de la pierre sèche ne sont pas meilleurs que les autres, mais un jour ils ont décidé de sortir de leur chantier, d'aller à la découverte des autres et ils se sont trouvés. »

UN TEXTE DE MARIE-PASCALE VINCENT. Un enregistrement CD fait par Bernard Laurent, retraçant le parcours de Marc Dombre, bâtisseur en pierre sèche. Marc ici nous conte la naissance de sa passion, celle de la construction en pierre sèche, passion qui fut siennne au cours de quelques décennies et qui l'anima aujourd'hui encore. Car c'est bien l'histoire d'une "re" naissance que nous d'écouter, sorte d'évangile de la pierre sèche, "profession" de foi.



Après que Marc, dans son impatience à saisir la matière, eut sabordé ses études universitaires, sa recherche l'amènera à être embauché à Saint-Germain de Calberte ; dur travail de chantier, qui, et peu à peu la pierre sèche l'interpellerait. Sa curiosité pour ce type de construction l'envahirait ; pourtant à toutes ses questions sur le sujet, Marc recevrait toujours la même réponse : « Tais-toi et empile ! ». Et Marc d'empiler. Ses mains avides de construire, et lui se construisant avec elles, retrouveront le chemin de ce qui fut la construction traditionnelle de cette région de Lozère, mais aussi de beaucoup d'autres régions et pays, comme il nous l'apprend.

Dans ces années d'après mai 68, là où beaucoup rêvaient d'exploser les murs du carcan social, Marc lui se mit à les construire, les murs ! Étonnant paradoxe ! Mais ce furent des murs pleins de vie, des murs qui respirent et non des murs qui oppressent.

Retrouvant les gestes du passé, utilisant cependant certains outils modernes afin d'it de « ménager la bête », Marc fera siennne cette technique. Et c'est ainsi qu'il aidera l'association Lou Valat à redresser les murs, dans ce miraculeux hameau de Vernet.



Il faut parler de la renaissance de la pierre sèche. C'est de là qu'est née l'association des Artisans bâtisseurs en pierre sèche.

Écoutez Marc parler de tout ce parcours ! Suivez-le, lui et d'autres avec lui, pendant tout ce chemin qui fut le sien, suivez ses rencontres, sa découverte du pays, la création de l'association des bâtisseurs en pierre sèche et puis la naissance de l'école aujourd'hui reconnue officiellement et agréée ABPS (Association des bâtisseurs en pierre sèche). Projet fou lancé au vent et qui finit par se concrétiser.

Quel dialogue mystérieux s'est établi pour cet accomplissement. Oui, la pierre a quelque chose à nous dire ! Dans un mur en pierre sèche, chacune a sa raison d'être, là où elle est, et l'équilibre de l'édifice se fait par la place que chacune occupe. Riche métaphore pour nous autres humains.



Aujourd'hui quelle que soit la région où je flâne, je regarde les murs d'un œil nouveau, et parfois, « Tiens celui-ci est en pierre sèche ! »

À travers la voix de Marc, nous retrouvons la chaleur de notre été cévenol et tous les sons qui l'entourent et qui sont la musique de ce pays. Musique des pas sur la pierre et sur la terre, musique de la petite cuillère dans la tasse à café, musique des rivières de là-bas. Voyage intérieur, chant de la terre, chant du pays cévenol.

À écouter... en silence.

Nathalie Lenclos

Les stages en 2018

Du 21 au 28 avril

Chantier de printemps

À l'instar des campagnes de restauration réalisées il y a quelques années, au cours de stages, 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 28 avril au 5 mai

À la rencontre des artistes locaux

Prise de contact avec les artistes locaux résidant dans les alentours de Vernet.

Faire connaître l'association et ouvrir la possibilité de rencontres ultérieures à Vernet ou à Saint-Germain de Calberte.

Pas d'horaires, une semaine de séjour libre ouverte dans son organisation.

Jean-Paul Bauret

Du 30 juin au 7 juillet

Chantier d'ouverture

Rangement, 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.

Philippe Samson

Du 7 au 14 juillet

Danse sans frontière, 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 ronce, 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 7 au 14 juillet

Jeux d'écriture

Il s'agit d'écrire pour le plaisir, sous le ciel cévenol qui inspire.

Il s'agit de suivre (ou pas) les consignes proposées et de n'en faire qu'à sa tête.

Il s'agit ensuite de lire, de partager sa prose avec ses compagnons de la semaine.

Il s'agit enfin de se laisser guider en douceur, sur les chemins de la création joyeuse.

Cathy Millin et Bernard Danzel

Du 14 au 21 juillet

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 garrons 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 14 au 21 juillet

Shiatsu et balades

Bien être par le toucher

Le matin, plaisir d'une marche tranquille, aux alentours de Lou Valat.

Au bonheur des pauses, nous verrons des disciplines énergétiques comme la réflexologie, le kobido, le anma.

L'après-midi, sur tapis ou table, nous découvrirons des protocoles simples de shiatsu qui permettront à nos énergies de mieux circuler, pour être à notre tour,

Touchés par le Bien-être

Françoise Laschok et Véronique Royer

Les stages en 2018

Du 21 au 28 juillet

Corps, voix et mouvement

Je vous convie à voyager au cœur de ce qui édifie notre voix.
Des profondeurs où elle s'enracine : pieds, jambes, bassin, axe vertébral
Vers le centre du corps où elle se nourrit : ventre, diaphragme et poumons
Passant par la porte étroite et vibrante qui lui ouvre la voie : larynx et cordes vocales
Jusqu'au palais qui lui donne forme : joues, langue, lèvres et dents
Pour enfin la faire résonner au creux des voûtes : os et cavités crâniennes
Et offrir son message à l'espace, à l'écoute.

Jacqueline Feneyrou

Du 21 au 28 juillet

Marionnettes de table

Au cours de ce stage, vous aurez l'occasion de créer votre propre marionnette de table.

Nous alternerons les temps de fabrication, de création d'histoires et de jeu avec les marionnettes.

Ce stage ne nécessite aucune compétence ni connaissance préalable. Il est ouvert à tous à partir de 12 ans, débutants comme initiés.

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

Denise Timsit et Brigitte Bétis

Du 28 juillet au 4 août

Contes

Dans des lieux propices à l'imaginaire, pays cévenol d'histoires, de légendes et de contes, trouver le plaisir de rire, frémir, rêver et conter, en donnant libre cours à la parole et à l'écoute.
Voix qui se fera douce, expressive, énigmatique, puissante, chuchotée ou musicale ainsi qu'une gestuelle précise seront agrémentées d'exercices adaptés pour faire naître ou vivre en vous l'art de conter.

Le paysage au cours d'une balade sera aussi source d'inspiration.

Jean-Paul Joussetin

Du 28 juillet au 4 août

Sophrologie et balades

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 bien-être.

- 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 Jean Delon

Du 4 au 11 août

Accordéon et randonnées

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'oreille, 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.

Et ceux qui n'ont jamais appris à jouer d'un instrument sont aussi les bienvenus, il n'est jamais trop tard pour essayer, découvrir, apprendre...

Vacances et plaisir avant tout !

Marina Schweizer et Anne Lebaron

Du 4 au 11 août

Contredanses anglaises et randonnées

Les contredanses anglaises (et américaines) sont des danses collectives à figures simples où l'on danse non seulement avec son partenaire mais également avec son voisin. Ces danses s'organisent en cercle, en carré, en cortège, en colonne, ce qui fait rencontrer voisin, corner et autres couples. L'élément clé étant le jeu et le plaisir de se séparer, se croiser, se quitter et se retrouver, sur des musiques anciennes ou actuelles toujours agréables.

Menées par Anne à marche lente, les randonnées autour de Vernet nous conduiront vers les beaux paysages des Cévennes.

Yvette Torrens et Anne Lebaron

Les stages en 2018

Du 11 au 18 août

Initiation à la percussion corporelle et balades

Faire de la musique en faisant sonner les différentes parties du corps, à partir de bases rythmiques simples, à quelque chose d'étonnant, presque magique.

Un chemin d'apprentissage qui se tricote entre technique et ludique, écoute et sensations.

Explorations multiples et dépassement méthodique des difficultés rencontrées. L'occasion pour qui n'a pas peur de se taper joyeusement dessus, d'explorer d'autres façons d'apprendre entre patience et bienveillance envers soi.

Balade presque tous les jours.

Ralph Nataf et Alain Micoulet

Du 11 au 18 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 avec Jean-Paul, nous partirons en balade pour découvrir la belle nature autour de Lou Valet.

Josefa Galbete et Jean-Paul Bauret

Du 18 au 25 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 Mouillé.

Françoise Émery et Hervé Mouillé

Du 18 au 25 août

La lettre prise aux mots

Calligraphie et écriture

Cet atelier se conçoit comme la possibilité d'aller à la rencontre, non du Beau, mais du Nouveau : outils, gestes, modes d'écriture... c'est-à-dire cesser de reconnaître ce que nous savons déjà du monde, des autres et de soi.

Autrement dit, une tentative de sortie de notre zone de confort dans la complémentarité des approches artistiques.

Venez sans a priori vous surprendre !

Sophie Durand et Lionel Roubin

Conseil d'administration

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

Conseil des sages

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

Comité de rédaction

Direction de la publication : Alain Hugonie
Comité de rédaction : Luc Barbezat, Alain Hugonie, Christian Hugues
Contribution : Jean-Paul Bauret, Anne Lebaron, Nathalie Lenclos, Jean-Louis Saux

Crédit photo

Alain, Anne-Marie, Cathy, Estelle, Isabelle, Nathalie et d'autres encore. Merci à toutes et tous.

Impression

APOSIT - 79, rue des Cerisiers 92700 Colombes

Calendrier 2018

du 21 au 28 avril	Chantier de printemps	Marc Dombre
du 28 avril au 5 mai	À la rencontre des artistes locaux	Séjour libre avec Jean-Paul Bauret
du 30 juin au 7 juillet	Chantier d'ouverture	Philippe Samson
du 7 au 14 juillet	Danse sans frontière, gym douce	Janine Revol et Chantal Le Ledan
	Jeux d'écriture	Cathy Milin et Bernard Danzel
du 14 au 21 juillet	Rando à la journée	Lionel Roubin
	Shiatsu et balades	Françoise Laschzok et Véronique Royer
du 21 au 28 juillet	Corps et voix en mouvement	Jacqueline Feneyrou
	Marionnettes de table	Denise Timsit et Brigitte Bétis
du 28 juillet au 4 août	Contes	Jean-Paul Jousselin
	Sophrologie et balades	Marie Richard et Jean Delon
du 4 au 11 août	Accordéon et randonnées	Marina Schweizer et Anne Lebaron
	Contredanses anglaises et randonnées	Yvette Torrens et Anne Lebaron
du 11 au 18 août	Initiation à la percussion corporelle et balades	Ralph Nataf et Alain Micoulet
	Yoga et balades	Josefa Galbete et Jean-Paul Bauret
du 18 au 25 août	Do-in, balade, un zeste végétarien	Françoise Émery et Hervé Mouillé
	La lettre prise aux mots	Sophie Durand et Lionel Roubin
du 25/08 au 01/09	Séjours libres	
Dates à définir	Chantier d'automne	Marc Dombre

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,
vie de l'association,
informations pratiques
<https://www.louvalat.fr>

Infos 2018

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