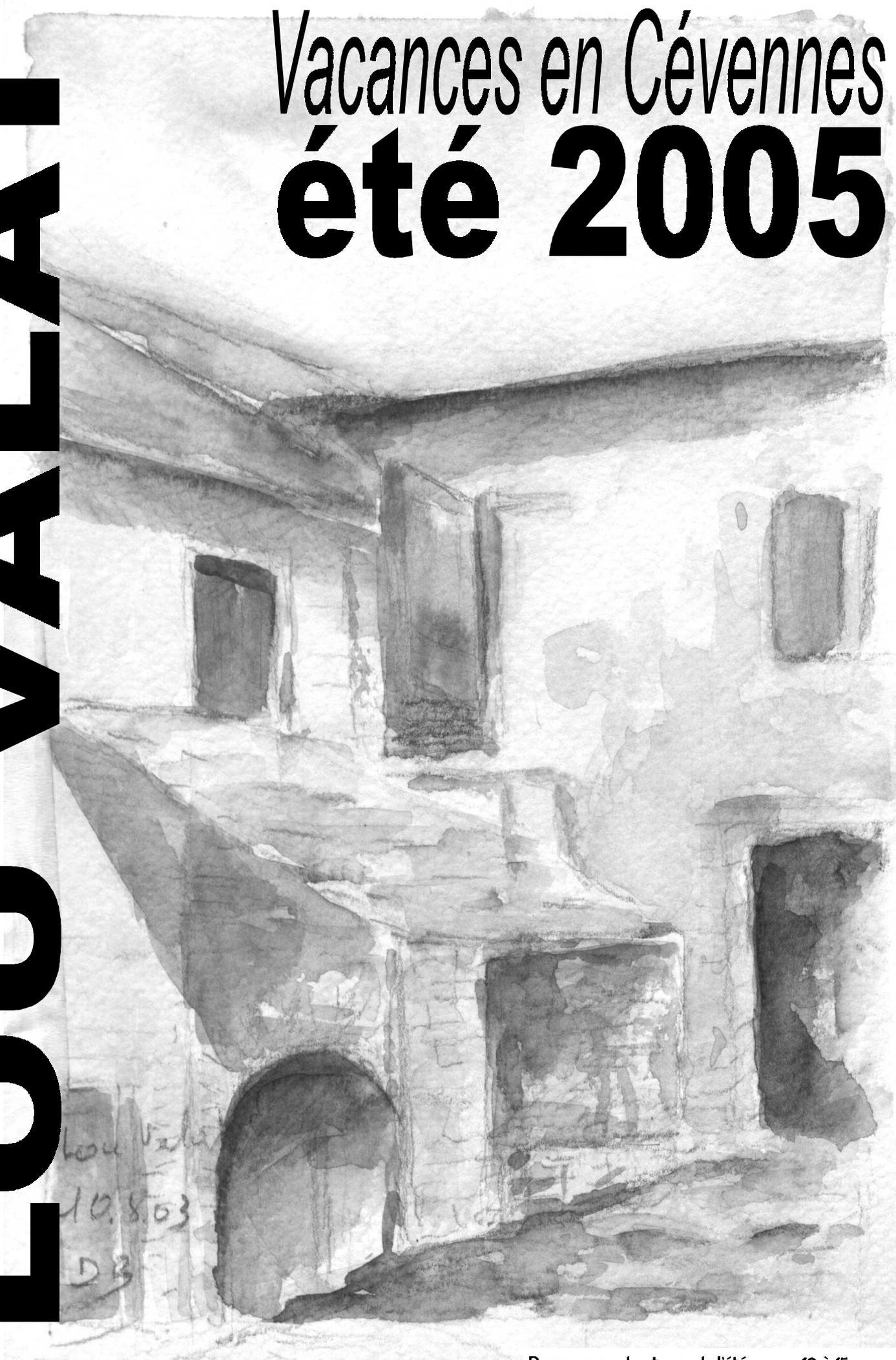


LOU VALLAT

Vacances en Cévennes **été 2005**



L'A.G. DE LOU VALAT

Le samedi 4 décembre 2004 à Blanchefache (Sernaise).
Cette année notre A.G. s'est déroulée chez Mariane Kieffer, une des fondatrices de l'association.

1. RAPPORT MORAL – BILAN D'ACTIVITÉ 2003/2004

En guise d'introduction, Christiane Hochet fait référence à un texte intitulé *Il faut des instants magiques**. Il reflète l'atmosphère que nous connaissons à Vernet et que nous recréons aujourd'hui.

Concernant les activités marquantes de l'année 2003/2004, il faut évoquer les chantiers et les stages d'été.

En juin, le chantier d'ouverture a notamment permis de rénover le plancher de danse, de poursuivre les

travaux d'électricité (éclairage de la grande pièce), d'installer des étagères dans la cuisine

*Des instants pour soi, même si on n'est pas seul **

et d'isoler phoniquement la cave à vin. Toutefois, Luc insiste sur la nécessité d'avoir plus de monde : ceux qui étaient là auraient aimé pouvoir souffler davantage ... et cependant permettre aux stages de se dérouler dans de bonnes conditions matérielles.

- Dans la continuité des stages des deux années précédentes, 2 chantiers "pierres sèches" ont eu lieu en 2004 : début juillet et à la Toussaint, toujours encadrés par Marc Dombre et ses collègues de "La Flandonenque". Les adhérents ont une fois de plus répondu présents à ces stages-chantiers. Pourvu que ça dure ! (Cf. l'article sur la "pierre sèche" en page 8). Lors du chantier de Toussaint quelques plantations de vignes et de kiwis ont été réalisées pour préserver l'ombre des terrasses.

- Concernant l'été, sur 12 stages prévus, 10 stages ont eu lieu dont des nouveautés qui ont remporté un franc succès. En revanche, 2 ont été annulés en raison d'un nombre d'inscriptions insuffisant (randonnées en marguerite en juillet et jeux d'aiguilles en août). La rencontre de musiciens n'a pu avoir lieu, l'organisatrice ayant été contrainte d'annuler pour raison personnelle.

La fréquentation est sensiblement identique à celle de l'an dernier. Vos fiches d'évaluation montrent que 80 % des personnes venues cet été étaient déjà adhérents ou bien nous ont connus grâce au bouche à oreille. Où l'on voit que notre meilleure pub, c'est vous !

Merci à Denise Blanc pour le croquis de couverture

La moyenne d'âge a tendance à diminuer et l'équilibre hommes/femmes s'améliore. Vous avez souligné comme positifs : les échanges, l'harmonie, la disponibilité des encadrants, les qualités humaines de tous et la proximité de la nature.

*Quelque chose de plus qui nourrit l'être, qui irrigue la vie. Qui donne une réserve de forces qui fait vivre le paradis, hic et nunc.**

2. RAPPORT FINANCIER

Présentés par Jean-Paul Bauret, les comptes de l'exercice 2003/2004 font apparaître un solde comptable négatif qui s'explique notamment par les amortissements et l'encaissement tardif de chèques vacances qui ne sont donc pas comptés dans l'exercice.

3. VOTE DES ADHÉRENTS

Le rapport moral est approuvé à l'unanimité. Quant au rapport financier, il est approuvé à l'unanimité, moins 7 abstentions.

4. PROJET DE TRAVAUX ET CHANTIERS

Parmi les chantiers 2005, nous poursuivrons les chantiers de "pierres sèches" (juillet et Toussaint), la suite des travaux d'électricité. Pour le plus long terme, la Commission Travaux continuera à réfléchir sur de nouveaux aménagements des locaux.

*Mais on est sûr que ça n'arrivera pas si on se croit indispensable et toujours très occupé, si on milite sans rire, si on ne sait pas fermer son ordinateur un jour où une voix invite, quelle chance, à laisser souffler le vent du plaisir.**

5. DEBATS

Claudine lance le débat sur notre diversité : nos valeurs, notre identité ? Etablir une charte ?

Il est également question du bénévolat des encadrants, de la nécessité ou non de réévaluer les tarifs. Quelqu'un propose d'intégrer des tranches de prix en fonction des revenus.

Le CA s'engage à y réfléchir.

Jean-Marc Le Grand propose son aide pour analyser la situation financière de l'association.

Corinne Pujol

* Florence Castincaud – Paru dans la lettre du CRAP - Octobre 2004

C'est après l'immense succès de la journée des talents au Mée que nous avons pensé à faire de la soirée festive post-AG une **soirée des talents**

Une soirée pleine de talents

Petit souvenir de la soirée des talents qui suivait l'A.G. de décembre...

Nous étions au coin du feu comme lors des veillées d'autrefois, suspendus aux lèvres de nos conteurs préférés. Nous nous sommes laissés emporter avec délices au royaume des contes et des histoires imaginaires.

Ensuite, ce fut le tour des musiciens et des danseurs. Nous voilà à présent en plein pays Cajun ! Nous avons dansé, sauté, virevolté et nous en avons bien profité. Ici, pas de frelon !

C'est alors que je découvris le fameux triangle Cajun. Un grand triangle en métal mat dont les extrémités s'enroulent sur elles-mêmes. Qu'il était beau ce triangle ! Et comme il accompagnait bien la musique ! (Depuis ce jour, j'ai changé d'avis sur les triangles.)

Au passage, je rends hommage aux musiciens.

Deux mois sont passés depuis cette soirée. Je ne me souviens plus des contes, ni des noms des diverses danses, ni même des noms de chacun.

Mais les bons moments passés ensemble restent dans ma mémoire.

Il n'y a qu'une chose que j'ai regretté : c'est de devoir partir.

Alors, on recommencera ?

Sophie Guiard



Cré non qu'on s'â bein amuséye à
 l'Assemblée des Garnements d'Lou valat ;
 y'avait des chanteux, des musiqueux, des
 conteux pi core des danseux. Châcun il a vidé
 ses tripes pou l' plaisir de tous et j'parirais
 bein une berrouette de betteraves qu'ien na
 bein d'autres qui vont s'révêler pour la
 prochaîne AG.
 Hârdi les gârs et à la r'voyure.
 Jean alias « l'père Legué »

Et viva la Christiane et viva la Claudine ! Ça c'est des fumelles qui tirent la chârre hârdiment comme on les aime par chez nous ...

Vous avez dit A.G.

Après **A**voir **G**aré nos véhicules au bout de monde, nous avons été **A**ccueillis **G**aiement par les **A**dhérents **G**entils, déjà là, sans **A**mertume et sans **G**estes d'impatience, malgré notre petit retard .

Nous avons écouté tous les rapports avec une **A**ttention **G**rande et nous avons eu l'**A**bsolute **G**arantie, d'une **A**dmirable **G**estion, sans **A**narchie , ni **G**aspillage et l'**A**ccord fut 'quasi' **G**énéral aux votes qui suivirent.

La séance levée, pour remédier à l'**A**ssèchement des **G**o-siers : **A**péro **G**énéreux + **A**muse-**G**ueules

Le buffet ... **A**ssez mais pas **G**argantuesque a **A**paissé les **G**argouillis des estomacs.

La soirée **A**llait **G**aillardement se poursuivre et nous ré-galer, **A**museurs **G**éniaux, **A**mateurs **G**énéreux, pour charmer nos oreilles.

Accordéons, **G**uitares et autres pour s'**A**giter et **G**ambil-ler.

Allégo plus **G**ammes pour s'**A**muser et s'**G**osiller.

Bref une soirée sympathique, chaleureuse très Louvala-tienne, **A**micale et **G**éante.

Un grand bravo pour la soupe **A**uthentique et **G**ou-teuse préparée par l'**A**imable **G**érante de « La maison sur le chemin », malheureusement arrivée tard, **A**près la **G**rande fête...

Janine Revol

Aubade pour baladeur emballé ou hymne à nous même sous la pluie.

Pluie fraîche, pluie du matin,
Pluie qui cause de nombreux gadins
Joie des gouttes qui coulent
Viens marcher sous la

Pluie fraîche, pluie du midi
Pluie qui nous fait manger sous abri
Joie du pain humide
Viens manger sous la

Pluie fraîche, pluie de la nuit
Orage qui nous fait bondir du lit
Joie des insomnies
Viens dormir sous la pluie.

Sophie Guiard

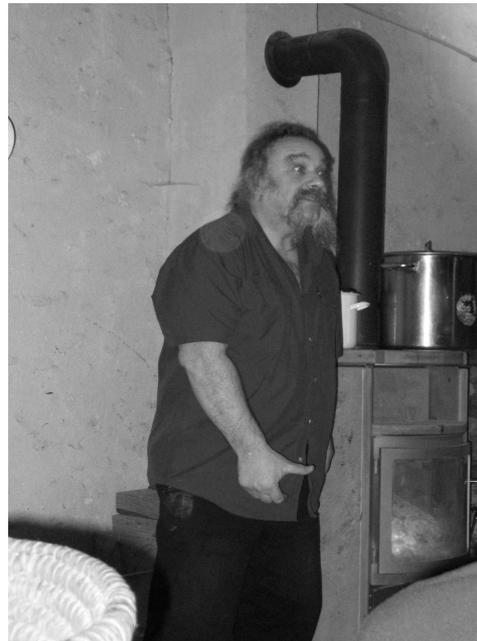
Charlène Barrat

Evelyne Metais

UNE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE EXTRAORDINAIRE

Assemblée générale de Lou Valat, Sud de l'Es-sonne, loin, bien loin...Et pourtant, nous étions sensiblement le même nombre que les autres années !

Un coin de campagne, un poêle pour réchauffer la pièce, une pièce assez grande pour nous contenir tous, pas trop grande pour nous garder dans la proximité. C'était comme un air de va-cances pour un samedi après-midi en région pa-risienne.



Des débats animés où beaucoup d'adhérents se sont exprimés. La vie de l'association, la vie à Lou Valat, ont été questionnées, réfléchies. Des interrogations ont été posées, des valeurs affir-mées.

Etait-ce la disposition des lieux ? Etait-ce le parfum champêtre ?

Toujours est-il que c'était vivant, spontané. Toujours est-il qu'idées, réactions se faisaient entendre sans excessif souci protocolaire. C'était une vraie Assemblée Générale, nous avons le sentiment de réfléchir ensemble, tous et chacun.

D'autant que l'Assemblée Générale a été suivie d'une soirée qui a permis aux divers talents de se faire entendre, de se rencontrer.

A propos de talent, Christiane en a usé pour exercer son rôle de présidente.

Elle me passe maintenant le relais. Je tâcherai, moi aussi, d'en faire preuve.

Claudine Baudoin

UNE CHARTE ?

La richesse des débats de notre A.G. nous a entraînés vers un thème de réflexion récurrent :

Qui sommes-nous, adhérents de Lou Valat ? Quels sont nos points communs, ceux auxquels nous tenons ? Le premier, c'est peut-être l'attachement à notre diversité : notre point commun, c'est d'être tous différents ! ... et de pouvoir le revendiquer. Savoir que chaque choix sera respecté, écouté, suscitera curiosité, bienveillance, désaccord parfois, mais ni indifférence ni hostilité.

D'où venons-nous, pour savoir où nous voulons aller ?

Les statuts fondateurs mettent en avant la rénovation d'un hameau, intégré dans une région dans laquelle nous voulons nous implanter, en apprenant à connaître ses habitants, et créer des échanges : stages, fêtes, sont proposés à nos adhérents bien sûr, mais aussi à nos amis voisins. La rénovation du hameau de Vernet a été le lien entre les anciens, qui connaissent les Cévennes, ses mystères, ses dangers, ses attraits, et les jeunes Lou Valatiens de l'époque qui prenaient le relais, rénovaient, faisaient revivre le hameau et un peu le village. Ils étaient jeunes et voulaient changer le monde. Ils ont réussi, sur ce bout du monde, à changer quelque chose de la vie. A notre tour



nous voulons donner du sens à la vie, et c'est dans l'accueil de nouveaux adhérents, de nouvelles idées, de nouveaux talents, avec toujours l'envie de découvrir et faire découvrir, que nous voulons continuer.

C'est tout cela qui est important pour nous. Et pour vous ?

Nous aimerions que le prochain journal soit le vôtre, et qu'y figurent vos contributions : tout ce qui compte pour vous et qui vous reflète.

Qu'on l'appelle charte ou manifeste, il ne s'agit pas de plomber l'avenir. Néanmoins, vos propositions permettront d'exprimer ce qui fait accord entre nous, ce sur quoi nous pourrions continuer à construire.

*Texte écrit à 2 voix, il relie notre collaboration et témoigne de la continuité au sein du bureau
Claudine et Christiane*

LE NOUVEAU CA ET LE NOUVEAU BUREAU

Lors de la première réunion du C.A. du 10 Janvier 2005, le bureau a été constitué de :

Présidente : Claudine BAUDOIN

Vice-Président : Luc BARBEZAT

Trésorier : Frank DOUET

Trésorier adjoint : Jean-Paul BAURET

Secrétaire : Corinne PUJOL

Secrétaires adjoints : Sophie GUIARD, Edmond MAUREL

Pour mémoire, les autres membres du CA sont : Solange BAUMIER, Simone BONIN, Ellen CAMERON, Colette DECOUX, Nathalie DUPUIS, Fernand HAVRET, Christiane HOCHET, Clémentine HUIN, Véronique LE GRAND, Evelyne METAIS, Danièle PERLIN, Philippe SAMSON et Hélène TOUSCH.

Les noms des nouveaux membres du C.A. apparaissent soulignés. Qu'ils soient les bienvenus !

Rendez-vous Balades

LES 3 PIGNONS le 5 JUIN à 9H45

4 à 5 heures de marche, allure lente, parcours vallonné, être bien chaussé

Départ : Parking de la plaine de Chanfroy.

De Paris : A6 vers Lyon (ou N7), sortie Barbizon prendre en direction d'Arbonne, au rond-point d'Arbonne prendre en direction d'Achères par la RD 64, environ 1 km après Arbonne, prendre à gauche la route forestière direction stèle des fusillés.

Contact :

Edmond Maurel : 06 64 75 53 30

edmond.maurel@wanadoo.fr



Dimanche 10 avril 2005

Randonnée aux alentours de Saint-Michel sur Orge (Essonne, 91), 15 km env.

RER C , De Paris Austerlitz, Départ 9h. 43

RDV à la gare de Saint-Michel sur Orge à 10h. 12

Fin de la balade prévue pour le train de 16h. 35 vers Paris.

Dimanche 02 octobre 2005

Randonnée aux alentours de Cesson en Seine et Marne (77), 15 kms env.

Gare D , de Paris gare de Lyon, départ 9h. 29

R.D.V. à la gare de Cesson à 10h.11.

Fin de la balade prévue pour le train de 16h.23

Pour ces deux randonnées,

Philippe Samson : 01-60-89-05-96

Le samedi 3 décembre 2005

Aura lieu notre prochaine assemblée générale
Réservez cette date dès aujourd'hui
Une convocation vous sera envoyée ultérieurement

Rendez-vous Musique

Incognito et Why Notes donneront un concert commun au profit de l'association IRIS

Mercredi 23 mars à 20 h 30 - Chapelle de

l'hôpital Corentin Celton

Issy-les-Moulineaux (92)

Direction Frank Douet et Christiane Hochet

Concerts de fin d'année :

- **Incognito : vendredi 10 juin** (lieu : téléphoner à Frank : 06 86 78 96 56). Poésies en chansons et chants des Amériques ;

- **Why Notes : vendredi 17 juin** à 20 h 30 - temple 44 Bld des Batignolles Paris 17^{ème}.

Musiques sacrées du XX^{ème} siècle, et chansons à boire et à manger, avec mise en scène.

La chanterie de Meudon participera à deux concerts les 11 juin (92) et 12 juin (94) dans une comédie musicale "L'évasion" de Julien Joubert sous la direction de Marie-Noëlle Maerten (assistante à la maîtrise de Radio France), accompagnée par le compositeur (rens. Frank au 06 86 78 96 56)

Concerts de l'ensemble vocal Cantemus

- *Vendredi 1^{er} avril* au profit de Retina France avec A Coeur Joie Orsay

- *Vendredi 20 mai et 1^{er} juillet* (Lieux à déterminer dans la vallée de Chevreuse)

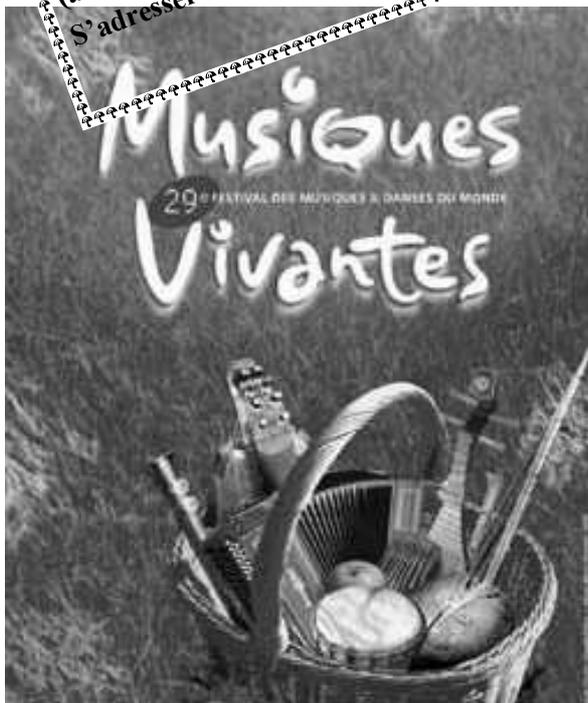
Un CD de musiques éclectiques *a cappella*

"Hark !" est sur le point de sortir :

<http://www.cantemus.fr.st> ou appeler Frank au

06 86 78 96 56

En achetant des bons de soutien par l'intermédiaire de Lou Valat les places sont à 16 euros (au lieu de 32 euros sur place).
S'adresser à Corinne PUJOL 01 46 07 66 68
avant le 15 mai 2005



cliché Jean-Luc Matte

La trentième édition du **Festival « musiques vivantes »** aura lieu le samedi 21 mai, à Courcouronnes.

Au programme : *Informations sur le site du festival des artistes venus des 4 coins du* www.musiquesdumonde.org

monde. Les concerts auront lieu de 13h à 2h du matin.

Chaque année, au parc de Courcouronnes, se donnent rendez-vous les amoureux des danses et musiques traditionnelles. Cette année encore on y retrouvera le stand de Lou Valat qui participe à la fête.

Point de rencontre incontournable, ce stand vous donnera un avant goût de l'été. Vous y trouverez des photos du Parc National des Cévennes, de ses Monts, de ses châtaigniers et bien sûr du lieu de villégiature préféré de tous les Louvalatien. Vous y trouverez également tout le programme des stages de l'été 2005 ... En un mot, tout ce qu'il vous faut pour découvrir ce coin des Cévennes d'une beauté à couper le souffle.

Oh toi ! Louvalatien ou futur Louvalatien, si tu hésites encore sur un stage d'été, viens faire un tour sur le stand Lou Valat. Les gens y sont sympas et heureux de partager leurs souvenirs cévenols, ravis de te renseigner en répondant à toutes tes questions. Chacun saura y mettre du sien pour t'aider à faire le premier pas vers le soleil cévenol. Et puis, de toute manière, même si tu as déjà fait ton choix, tu pourras toujours venir te reposer de tes émotions musicales, te mettre à l'ombre des morsures du soleil ou trouver un abri si malheureusement la météo n'est pas au rendez-vous. Moi, je l'ai fait l'an dernier.... Je suis venue, j'ai visité, j'ai été séduite, et j'ai signé ! Et maintenant voilà que je m'adresse à vous au travers de ce journal. Pour sûr que j'y retourne l'été prochain ! Rendez vous en Mai sur le stand !

Evelyne Metals

COTISATIONS

Pour être prises en compte à la prochaine assemblée générale, les adhésions 2005 auront du être souscrites entre le 1^{er} octobre 2004 et le 30 septembre 2005.

Et nous reconduirons les mêmes échéances les années suivantes. Le bilan du trésorier s'en trouvera simplifié, et le dénombrement des adhérents aussi. Merci d'y penser !

Construction de murs de pierres sèches

Ils poussent, ils poussent les bancels de Lou Valat, s'allongent, s'étirent, grandissent, serpentent, agrémentés de niches, d'escaliers, de courbes ou de solutions techniques inventives et transforment pierre après pierre le paysage de Lou Valat ...

La deuxième terrasse au dessus du parquet de danse est maintenant achevée, après des défis techniques successifs : source à dériver, nécessité d'abaisser les fondations, calades, souches, conditions météo pas toujours avec nous .

Le muret, qui endigue le valat, est à moitié terminé.

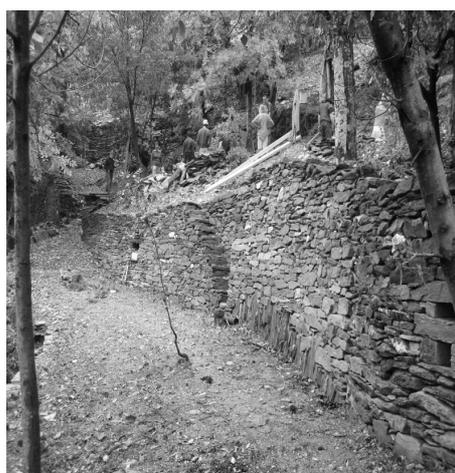
Le stage chantier de novembre a testé l'endurance des stagiaires, leur résistance à l'humidité ambiante, que d'eau, que d'eau.....

Que d'eaux ... Lou Valat s'est montré sous un jour tout à fait inhabituel, et a proposé un test grandeur nature, des ruissellements, débordements, offrant une magistrale démonstration de l'écoulement des eaux.

Même la nature s'associe à Marc Dombre pour participer à la formation des stagiaires.

Heureusement les champignons, les châtaignes, la convivialité de Lou Valat ... étaient fidèles au rendez vous 2003 ... 2004 ... 2005.. Les stages chantiers de construction de mur pierre sèche se poursuivent modifiant les cheminements des eaux et des personnes.

Rendez vous cette année du 3 au 10 juillet et à la Toussaint



Chantiers de l'été

En 2004, nous avons refait le parquet de danse, l'électricité de la salle à manger. La pose du lambris dans la cave à vin a également été faite. Nous avons installé des tableaux dans le bureau. Nous avons nettoyé les maisons pour la nouvelle saison.

Venez nous rejoindre pour continuer d'aménager et d'entretenir les locaux.

Alors rendez vous à Vernet à partir du 26 juin

Contact Philippe Samson 01 60 89 05 96

Luc Barbezat 01 60 63 57 36 ou par courriel luc.barbezat@wanadoo.fr

ELOGE DE LA DANSE

On chante beaucoup à Lou Valat et c'est très bien. On danse aussi mais moins qu'il y a cinq ou dix ans et c'est dommage.

La danse permet de se détendre, de délier les nœuds et de faire circuler l'énergie, le « qi ». Elle est un complément de la réflexologie et des autres thérapies douces... Et puis, c'est aussi un plaisir ! De tout temps la danse a fait partie de la vie humaine, aussitôt après la recherche de nourriture et le sommeil. Pour chaque événement important de leur vie, les peuples primitifs ne pouvaient se passer de danse. Quatre siècles avant Jésus-Christ, Platon écrivait :

« Bien chanter et bien danser, voilà ce qu'est être bien éduqué. »

Au IV^e siècle, Augustinus ajoutait :

« Je loue la danse

Car elle libère l'homme

De la lourdeur des choses

Et lie l'individu à la communauté.

Je loue la danse

Qui demande tout

Favorise santé et clarté de l'esprit

Et élève l'âme. »

Et plus proche de nous, Shirley Mc Laine :

« La danse s'inscrit dans votre démarche, dans votre façon de manger, de faire l'amour, de ne rien faire du tout. »

Et ce texte de Khalil Gibran :

« Un jour, la cour du prince convia une danseuse

Accompagnée de ses musiciens.

Elle fut présentée à la cour, puis elle dansa devant le prince

Aux sons du luth et de la cithare...

Le prince subjugué la pria de s'approcher...

« Belle femme, fille de la grâce et de la joie, d'où vient ton art ?

Comment peux-tu maîtriser la terre et l'air dans tes pas,

L'eau et le feu dans ta cadence ? »

La danseuse s'inclina devant le prince :

« Votre altesse, je ne saurais vous répondre,

mais je sais que

L'âme du philosophe veille dans sa tête

L'âme du poète vole dans son cœur

L'âme du chanteur vibre dans sa gorge

Mais l'âme de la danseuse vit dans son cœur tout entier. »

Alors si vous vous sentez motivés pour entrer dans la danse, je vous donne rendez-vous à Lou Valat dans la semaine du 7 au 14 août. Nous danserons le matin des danses d'Israël et le soir des danses folk ou autres à votre demande.

« Vous chantiez, j'en suis fort aise,
et bien dansez maintenant ! »



Jean-Pierre Marsac

du 3 au 10 juillet

Construction de murs de pierres sèches

Depuis 2002, Lou Valat a entrepris un vaste programme de reconstruction de murs en pierres sèches.

Démonter un mur affaissé, trier les pierres et remblais, creuser et créer une bonne assise. Puis rebâtir les pierres selon les techniques traditionnelles, apprendre à bien les caler entre elles. Tout cela sous la conduite de maçons qui pratiquent couramment ce travail, et sont là pour expliquer, conseiller, veiller à ce que chacun trouve sa place et progresse, faire en sorte que le travail soit réalisé dans les règles de l'art et en toute sécurité.

En une semaine, le stagiaire pourra acquérir la logique et les rudiments du métier. Ou, s'il l'a déjà un peu pratiqué, il aura là une bonne occasion de se perfectionner. Et en plus, chacun repartira avec le sentiment d'avoir été utile aux Cévennes ! Pour ce stage d'été, le travail commencera "à la fraîche" pour ne pas trop souffrir de la chaleur, une pause casse-croûte étant aménagée vers 10 heures.



Le stage sera encadré par **Marc Dombre**, professionnel de St Germain de Calberte, dont l'entreprise fournira tout le matériel et outillage nécessaires aux travaux.

La semaine se terminera par une journée de randonnée (le samedi) qui permettra aux travailleurs de décompresser et de découvrir les environs.

Contact :

Colette Decoux 01 69 06 00 17

du 10 au 17 juillet

Rencontre de musiciens

Si vous jouez d'un instrument de musique acoustique et souhaitez découvrir ou faire découvrir des répertoires, cette rencontre est faite pour vous.

Nous vous proposons de venir faire de la musique ensemble dans une ambiance conviviale et spontanée. Chaque participant apporte ses partitions et ses mélodies apprises d'oreille au gré de son parcours musical. Tous les styles sont les bienvenus : variété, folk, classique, etc.

Au fait cette rencontre a lieu au cœur des Cévennes, vous pourrez donc profiter de sa nature préservée en partant en balade sur les nombreux sentiers. Cette rencontre n'est pas un stage, les conditions financières sont celles d'un séjour libre.

Contact : Anne Lebaron 01 30 40 86 26

ou Evelyne Metais 06 75 01 43 53

du 17 au 24 juillet

Chorale Randonnée

Après la sieste nous nous retrouvons pour chanter, en harmonie avec notre corps en découvrant un répertoire varié.

Ouvert à tous

Animatrice : Pascale Ambroise

Le matin nous découvrons le paysage des Cévennes, ses sentiers, ses ruisseaux, ses hameaux en pierres sèches sous le doux soleil du début de journée.

La randonnée est commune aux deux stages (chorale et écriture)

Écriture Buissonnière

Cet atelier, à visée de création littéraire, se déroulera sur la base d'une circulation pédestre, à la découverte du secteur des hauts gards.

A travers diverses propositions, pistes d'écriture fournies par l'animateur et plusieurs phases successives – de la collecte de matériaux sur le terrain (prises de notes) à leur mise en œuvre pour l'élaboration « à l'atelier » ; de l'échange et de la lecture autour de cette fabrication, en cours ou achevée, et en parallèle, autour d'ouvrages en rapport thématique avec le contenu de l'atelier, à une réécriture éventuelle – chacun pourra approcher le travail du texte, son exigence, ses enjeux.

Une expérience au plein sens du terme.

Quelle que soit sa pratique, entre découverte ou familiarité, ce séjour se conçoit comme une possibilité d'écrire « l'air de rien », sans se faire peur, par une approche sensible, support essentiel de l'émotion dans le plaisir et le trouble de l'inédit.

Animateur : Lionel Roubin



Astronomie Gym douce

Passionné d'astronomie ? Désireux d'apprendre les constellations ? Quel meilleur cadre que le ciel étoilé des Cévennes pour cette découverte, encadrée par Yves ?

Le matin, Janine vous proposera un réveil musculaire en douceur.

Animateurs :

**Janine Revol,
Yves Coene**



du 24 au 31 juillet



Do-in Balades Cuisine végétarienne

Monts et merveilles...

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

Apprendre par la pratique à se nourrir de façon plus saine, en préparant de savoureuses recettes (graines germées, tartes aux légumes...).

Et bien sûr, les balades dans les belles Cévennes !

Animateurs : Françoise Emery, Norbert Vidal

Yoga rando

Deux activités complémentaires pour se ressourcer. L'une statique, l'autre dynamique, les deux apportant le calme, la détente.

Où l'on apprend à prendre son temps en faisant le plein d'énergie dans le cadre magique des Cévennes.

Animateur : Michel Serreau

du 10 au 17 juillet

Rencontre de musiciens

Voir page 10



du 31 juillet au 7 août

Jeux de théâtre communication et randonnée

Trouver ou retrouver le plaisir de jouer, s'aérer et respirer au cœur des Cévennes.

Avec des jeux de théâtre et de communication. Pour oser s'exprimer, prendre de la distance, se mettre en scène. Pour dire et rire avec les autres participants et s'enrichir de leur présence.

Avec des randonnées pour se sentir au cœur du paysage, découvrir des vallées, des ruisseaux... des baignades insolites... Un aspect des Cévennes.

**Animateurs : Claudine Baudoin
Jean Paul Bauret**



Danses traditionnelles

Au son de musiques entraînantes et festives, jouées par des instruments anciens ou traditionnels, les danses proposées nous conduisent à la rencontre de l'autre, des autres. Des danses collectives aux danses de couples, nous ne danserons plus jamais seuls.

Sur le parquet en plein air, à l'ombre bienfaisante de la treille ou le soir à la lumière des guirlandes multicolores, nous nous laissons emporter dans le tourbillon de la danse.

Quel que soit votre niveau, vous entrez dans la danse et vous adoptez l'attitude qui lui donne sa dynamique et son esthétique. Et toujours en entretenant le souffle de la vie avec le sourire aux yeux et, au cœur, la joie et le jeu.

Animateur : Christian Hugues

Possibilité de randonner avec Jean Paul Bauret



Accordéon diatonique

S'initier ou s'affirmer dans la pratique de l'accordéon diatonique. Le principe pédagogique se basera sur la transmission orale, aucune notion de solfège ne sera demandée. C'est avant tout défendre une pratique amateur, de plaisir, sans omettre certaines notions d'esthétisme.

Matériel demandé : un accordéon diatonique deux ou trois rangs, tonalité sol-do. Matériel d'enregistrement et cassettes.

Animateur : Jean Luc Larive

du 7 au 14 août

Réflexodanse et balades Initiation à l'art de conter

Danser le matin sur des musiques entraînantes, envoûtantes ou romantiques d'Israël, sur le plancher ombragé par les treilles. Partir en balade l'après-midi vers les torrents de montagne et découvrir les effets relaxants, toniques et curatifs de la réflexologie au bord de l'eau.

Danser à nouveau le soir sur les musiques que vous aimez sous les guirlandes de lampes multicolores, ou bien chanter ou jouer de la musique...

Au réveil, avant le petit déjeuner, se mettre en forme par quelques exercices de Tai Ji pour ceux qui souhaitent développer la souplesse et la fluidité du mouvement.

Animateur : Jean-Pierre Marsac

Dans un pays où la parole résonne: plaisir de travailler sur la diction, l'articulation, la modulation et la musicalité de la voix.

En randonnée parmi les châtaigniers ou en se posant sur un tapis de myrtilles: voyage dans l'imaginaire pour la mémorisation et l'adaptation d'une histoire, d'un conte ou d'une nouvelle.

Animateur : Jean Paul Jusselin

du 14 au 25 août

10 jours pour chanter et marcher

Nous n'aurons pas trop de 10 jours pour apprendre quelques morceaux piochés dans le répertoire choral harmonisé *a cappella*, à travers des genres aussi différents qu'une chanson Renaissance, une chanson contemporaine, un chant traditionnel régional et/ou d'autres pays, un gospel, un standard de jazz, la découverte d'un classique contemporain. A chaque style de chant correspond une interprétation particulière que nous tenterons d'approcher.

La randonnée nous sera bien agréable d'une part pour (re)découvrir ce coin de Cévennes si attachant, si chargé d'histoire qu'Edmond nous raconte au fil des balades, d'autre part pour mieux nous connaître, et enfin nous aérer.

Déroulement du stage :

Nous marchons le matin et chantons l'après-midi, sauf deux ou trois jours disséminés dans le séjour réservés à des randonnées un peu plus longues et un peu plus loin, pour ouvrir nos horizons.

Les soirées sont libres, à l'initiative des stagiaires ; le ciel nous offre généreusement ses étoiles filantes et sa Voie lactée...

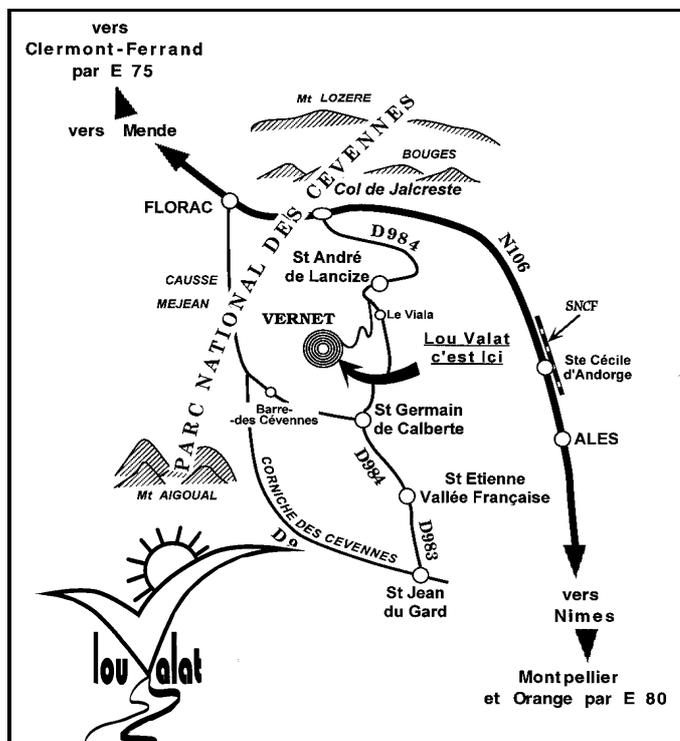
L'aboutissement du stage est un petit spectacle donné dans le village voisin.

Le stage est ouvert à tous, débutants ou confirmés. Le choix et le nombre de pièces dépendra du niveau du groupe. Merci de préciser à l'inscription si vous avez ou non de l'expérience.



Animateurs : Christiane Hochet (chorale)
Edmond Maurel (randonnée)

Prix de ce stage : 329 euros tout compris
Comprenant
frais pédagogiques : 97,5 euros
cotisation : 17 euros
11 jours : 214,50 euros



association sans but lucratif

Si vous venez par la

route :

Les derniers kilomètres se font sur des petites routes pittoresques et sinueuses. En venant du col de Jalcreste, après Saint André de Lancize et avant le lieu dit Le Viala, prendre sur la droite un chemin goudronné qui conduit à Vernet (3,5 km).

Pour venir par le train :

Gare de Ste Cécile d'Andorge (correspondance à Nîmes ou à Alès). Il restera une trentaine de kilomètres à faire en taxi (M. Daudé 04 66 45 52 18).

Prévoir 50 euros environ.

Comme il n'y a que 2 trains par jour, il est facile de se regrouper.

INSCRIPTIONS A RETOURNER

A LOU VALAT

jusqu'au 30 juin chez

Corinne PUJOL

57 rue Louis Blanc

75010 PARIS

tél 01 46 07 66 68

à partir du 1er juillet à

LOU VALAT

Vernet

48240 St PRIVAT DE

VALLONGUE

tél 04 66 45 90 81

Vous pouvez arriver avant la date de début de votre stage et repartir après. Nos locaux sont ouverts tout l'été.

Mais n'oubliez pas de réserver.

Apportez un drap de dessus ou duvet, un oreiller si vous aimez, lampe de poche, instrument de musique... et vos recettes !

J'adhère à Lou Valat / Je désire des renseignements / Je m'inscris/ Je désire recevoir ___ programmes de l'été pour les diffuser

NOM, Prénom:

ADRESSE

E-mail : Tel
 Séjour du au

.accompagné(e) de :

Stage(s) ou chantier:

Je verse des arrhes : 75 euros par personne

CALENDRIER DE L'ETE 2005

3 juillet au 10 juillet	Chantier : Construction de murs de pierres sèches	Marc Dombre
10 juillet au 17 juillet	Rencontre de musiciens	Organisatrices Anne Lebaron et Evelyne Metais
17 juillet au 24 juillet	Chorale et randonnée Ecriture Astronomie et gym douce	Pascale Ambroise Lionel Roubin Yves Coene et Janine Revol
24 juillet au 31 juillet	Do-in, cuisine végétarienne, balades Yoga rando	Françoise Emery et Norbert Vidal Michel Serreau
31 juillet au 7 août	Jeux de théâtre communication et randonnée Danses traditionnelles Accordéon diatonique	Claudine Baudoin et Jean Paul Bauret Christian Hugues Jean Luc Larive
du 7 août au 14 août	Reflexodanse et balades Contes	Jean Pierre Marsac Jean Paul Jouselin
du 14 août au 25 août	10 jours pour chanter et marcher	Christiane Hochet et Edmond Maurel

JULIET

AOUT

Nos tarifs 2005 :

1 semaine de stage 251 euros

comprenant :

l'adhésion (17 e)

les frais pédagogiques (97,5 e)

et 7 jours en pension complète (7 x 19,5 e)

tarifs chantiers et enfants nous consulter

**Séjour possible tout l'été sans stage,
pensez à réserver**

Fiche technique détaillée pour chaque stage sur demande

Renseignements

Tél. : 01 46 07 66 68

Email : louvalat@planetis.com

sauf en juillet et août

==> 04 66 45 90 81

Bulletin d'inscription page 15



Pour toute inscription confirmée avant le 22 mai,
7 euros de réduction sur le coût d'un stage.