



Lou Valat 2019

Vacances en Cévennes

Stages Chantiers Séjours

Sommaire

Compte-rendu de l'AG.....	p 1 à 3
Les nouvelles de Lou Valat ...	p.4-5
Les stages.....	p.6-7
Le calendrier des activités.....	p.8

Contact

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

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

Site: <https://www.louvalat.fr>

Compte-Rendu de l'AG du 26 janvier 2019

EN INTRODUCTION : 50 adhérents étaient présents et 52 représentés pour 174 adhérents ayant acquitté leur cotisation en 2018.

<u>Rapports</u>	<u>Présentés par</u>	<u>Approbation</u>
Moral	Alain Hugonie	101 pour, 1 contre
Activité	Denise Timsit	unanimité
Financier	Jean-Paul Bauret	unanimité

RAPPORT MORAL (EXTRAIT)

Chers adhérent(e)s, chers ami(e)s, je vous présente au nom du Conseil d'Administration de Lou Valat mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année qui commence, je vous souhaite une année remplie de projets personnels et associatifs.

2018 a vu une nouvelle fois les murs de Lou Valat résonner des rires, des voix, des chants, des contes, de la musique de nos adhérents. L'hiver les maisons sont fermées mais elles continuent de respirer le passage de tous ceux qui les font vivre, de tous ceux qui donnent de leur temps pour restaurer, entretenir, réparer, construire tous ces ouvrages en pierres sèches.

Compte-rendu de l'Assemblée Générale (suite)

Les chantiers se succèdent et vous êtes toujours aussi nombreux à y participer avec autant d'entrain. Nous pouvons être fiers du travail accompli.

Nous avons obtenu, par la famille Aigoïn, un droit de passage officiel par l'escalier que nous empruntons pour accéder aux maisons.

Lou Valat, comme écrit dans ses statuts, s'implique dans la vie de la commune de Saint-Germain-de-Calberte, notamment cet automne en s'associant à la lutte que mène la mairie pour sauvegarder son bureau de poste. Nous avons écrit au responsable de la poste de Florac.

Et 2019: des stages classiques seront proposés mais aussi des nouveaux. Un merci chaleureux à l'équipe qui œuvre toute l'année pour organiser ce programme : trouver les animateurs et planifier les stages c'est beaucoup de travail. Les chantiers habituels se succéderont. Les belles pierres de schiste vous attendent, elles sont de plus en plus lourdes mais quel plaisir de voir ces jolis murs montés par vos mains. L'escalier Aigoïn devrait être remis en état, le coût sera réparti entre les propriétaires du hameau. Les autres travaux sont détaillés dans le rapport d'activité.

Une association qui vit c'est une association qui se renouvelle dans sa façon de penser, de faire, de gérer et qui renouvelle ses bénévoles, son conseil d'administration et son bureau.

Personne n'est indispensable et personne n'est propriétaire de l'association ni des outils utilisés pour gérer l'association. Toutes les décisions sont prises en commun à la majorité, vivre en association c'est accepter cette majorité. Nous ne faisons que passer et durant ce passage nous essayons de faire au mieux avec nos compétences

Sur les chantiers il est important de voir des jeunes arriver pour aider les anciens pour qui les pierres sont de plus en plus lourdes. N'oublions pas le travail fait toute l'année par nos administrateurs, c'est un travail qui ne se voit pas mais qui demande beaucoup, le secrétariat, la trésorerie, toutes les publications: journal, lettres aux adhérents, site internet.

Il est essentiel de voir des adhérents se proposer au conseil d'administration pour amener des idées nouvelles et remplacer ceux qui après de longues années à donner pour l'association ont envie de se mettre en retrait. Notre site internet qui a beaucoup évolué, verra sa page historique enrichie mais pour cela nous avons besoin d'aide.

Notre journal repart à zéro: soyez indulgents pour la nouvelle équipe qui demande à être étoffée.

L'équipe d'intendants a un rôle essentiel par l'atmosphère qu'elle crée, par la qualité de son accueil et la relation de confiance qu'elle crée avec les participants de la semaine. Nous cherchons chaque année des personnes pour cette mission difficile mais enrichissante.

Il faut aussi pour assurer le job bien s'imprégner de l'esprit de l'association, de la diversité des questions qui peuvent se poser.

L'intendant, c'est le quotidien mais c'est aussi parler de la vie associative, repérer des candidats possibles pour cette fonction ou pour le conseil d'administration.

NOUS FAISONS UN APPEL FORT AUX BÉNÉVOLES POUR NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION, LES COMMISSIONS ET LES INTENDANCES.

AU NOM DE TOUS NOS ADHÉRENTS, JE VOUDRAIS REMERCIER TOUS LES BÉNÉVOLES qui ont participé aux chantiers avec toujours autant de détermination et d'entrain, qui ont travaillé au conseil d'administration, qui ont animé les stages et fait les intendances cet été: vous avez participé à la vie de notre association en 2018. Sans vous, Lou Valat n'existerait pas. Merci à Marc Dombre qui encadre les chantiers de pierres sèches. Merci, également, à tous ceux qui ont participé grâce à leurs dons au financement de la restauration de la clède du nouveau terrain.

UN REMERCIEMENT À NOS PARTENAIRES

- La fondation du patrimoine et au parc national des Cévennes avec qui nous travaillons sur le dossier de la clède pour subventionner sa restauration.

- Christian Emery et sa société Picarolle pour les futurs travaux de restauration de cette clède.

- Janine et à la mairie de Chevilly-Larue pour nous obtenir gracieusement une salle pour notre AG.

Nous souhaitons à Lou Valat une année 2019 pleine de nouveaux projets et surtout une année qui verra venir beaucoup de nouveaux bénévoles

RAPPORT ACTIVITÉ (extrait)

L'année 2018 s'est déroulée sur le schéma habituel. Une semaine de chantier en avril et une en octobre, qui ont été particulièrement productifs ont permis de continuer le travail de nettoyage du nouveau terrain avec la reprise de deux murets. Un nouvel escalier est entamé qui permettra de faciliter l'accès aux terrasses supérieures. Tout le périmètre autour de la citerne a été déblayé et égalisé.

Nous avons eu le plaisir d'avoir la participation de plusieurs jeunes à ces chantiers qui nous ont donné un sacré coup de main.

Le chantier d'ouverture de l'été s'est bien déroulé avec les tâches habituelles de grand nettoyage des maisons et du terrain, installation de tentes, réparations et bricolages divers, c'est un travail très lourd qui demande un peu plus de soutien.

Le programme des stages a repris sensiblement les mêmes contenus que l'année précédente: deux nouveaux stages cependant ont été proposés autour du travail corporel et ont été bien remplis. Un stage a été annulé pour insuffisance d'inscription. Nous avons eu trop d'annulations tardives et nous serons plus exigeants pour les remboursements d'arrhes.

Au total nous avons connu une baisse d'environ 20% des jours de stages, le nombre de stagiaires passant de 117 en 2017 à 90 en 2018, ce qui a fait baisser sensiblement notre excédent par rapport à l'année dernière.

Compte-rendu de l'Assemblée Générale (suite)

Par contre le nombre de séjours libres a progressé fortement de même que le nombre de jours de chantier.

L'équipement des maisons a connu des améliorations: nous avons terminé les frisettes dans le cocon et nous avons dû racheter une cuisinière neuve.

LE PROGRAMME DE TRAVAUX SERA IMPORTANT EN 2019:

- La clède sera rénovée avec une nouvelle charpente et un toit de lauzes à remettre en place: le chantier sera décalé fin 2019 et réalisé par un artisan local: Christian Emery.

- Nous avons à reprendre le parquet de danse dont les poutres de soutènement sont en pleine décomposition: le démontage se fera au chantier d'avril et le remontage en principe fin juin avec deux ou trois spécialistes et l'appui de l'équipe du chantier d'ouverture.

- Quelques chantiers annexes sont normalement en cours pendant cet hiver, à savoir une journée d'élagage autour de ce même parquet ainsi que la purge de notre fosse septique qui nous a causé quelques soucis cet été. Ces travaux seront réalisés par des artisans locaux.

- Nous aurons encore une semaine de chantier pierres sèches en avril et à la Toussaint avec Marc à qui nous promettons comme d'habitude une journée de travail sur son terrain. Nous allons devoir nous faire livrer des pierres « neuves » et nous devrions cette année arriver à terminer le plus gros de la partie droite du terrain avec un escalier permettant un accès sécurisé à toutes les terrasses.

Il faut noter que ça bouge à St. Germain-de-Calberte: une extension du village est programmée et de nouveaux commerces et services fonctionnent: un hôtel restaurant qui propose du pain tous les jours et un espace de restauration légère et bientôt une résidence d'artistes !

RAPPORT FINANCIER (EXTRAIT)

Les résultats de l'association sont très dépendants de l'évolution du nombre de stagiaires. La baisse de fréquentation de 2018 a entraîné une baisse de l'excédent qui sera de 1766€ avant amortissement et provision.

Nous serons obligés d'être plus regardants sur la question des annulations de stage: nos tarifs sont faibles et nous ne pouvons pas en plus perdre des places de stage pour cause d'annulation trop tardives. Les chantiers coûtent un peu d'argent à l'association, ce qui est normal: le tarif de 8€ est inférieur au seul coût de l'alimentation, qui se situe à environ 10€/jour/personne, et ne couvre pas les charges.

Le montant de la trésorerie disponible a augmenté d'un peu plus de 4 000€, avec 34 500€ sur notre compte courant, et 11 258€ sur le compte d'épargne.

Nos réserves financières nous permettront d'assurer les dépenses prévues en 2019: nous comptons cependant sur les versements de la Fondation du Patrimoine proportionnés à vos dons, la souscription se prolongeant encore jusque la fin de l'été 2019.

UNE DISCUSSION SPÉCIFIQUE S'EST OUVERTE SUR 2 POINTS:

- Une modification des tarifs a été adoptée à la majorité qui fait passer le montant de la journée d'hébergement de 22 à 23 euros, le montant des stages de 100 à 105 euros et le montant du tarif chantier de 8 à 10 euros.

- Les arrhes ne seront plus remboursés pour les annulations tardives à un stage, moins de 15 jours avant le début du séjour. Adopté à l'unanimité moins 7 abstentions.

DISCUSSION GÉNÉRALE: Concernant le site internet et le journal, il est rappelé qu'étant peu nombreux, toutes les aides seront les bienvenues. Yvette Torrens et Pierre Baruch se proposent pour apporter leur aide.

PRESENTATION DES STAGES (Voir pages 6 et 7)

RENOUVELLEMENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Démissionnaire: Luc Barbezat

Sortants: Nathalie Lenclos, Anne Lebaron, Bernard Danzel et Jean-Paul Bauret. Se représentent et sont élus.

Nouvelles candidatures: Dominique Durand et Frédéric Barreyre. Sont tous élus.

TOUTES LES QUESTIONS ÉTANT ÉPUISÉES, L'ASSEMBLÉE S'EST CLÔTURÉE À 18H POUR LAISSER PLACE À LA FÊTE.

RANDONNÉES EN ÎLE DE FRANCE

Le 24 mars 2019 RDV gare de Ris Orangis (RER D) à 10h30 (départ gare de Lyon 9h16 -9h50)

Le 22 septembre 2019 RDV gare de Ballancourt/Esbonne (RER D) à 10H30 (départ gare de Lyon 9h39 10h36)

Randonnées d'environ 15km - Prévoir Chaussures de marche, Eau et Repas de midi

Philippe SAMSON: 06 32 78 81 56 ou 01 60 89 05 96

Les nouvelles de Lou Valat

A la rencontre des artistes locaux

Au cours du mois de mai 2018, l'association avait programmé une semaine de séjour libre avec pour thème la rencontre d'artistes locaux. L'idée était de sortir de notre cocon et

d'explorer quelques pistes pour des nouveaux partenaires éventuels ou des sorties possibles pendant l'été. 2 adhérents sont venus répondre à cette initiative originale.

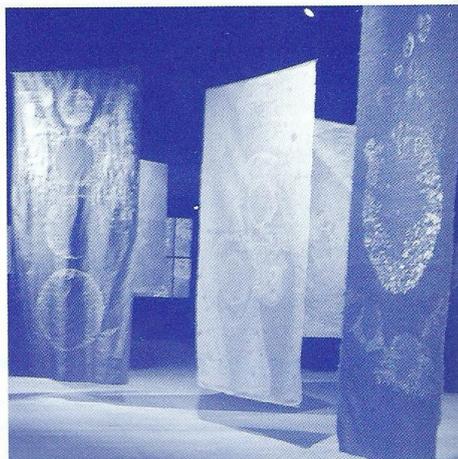
LE NOUVEAU MUSÉE DE ST JEAN DU GARD: LA MAISON ROUGE, MUSÉE DES VALLÉES CÉVENOLES.

Ce nouveau musée a ouvert en avril 2018 : un espace tout à fait remarquable dans une ancienne usine, au bord de la rivière, avec en plus un jardin botanique et un espace restauration tout fait agréable. L'usine était la dernière filature de soie en fonctionnement en France.

Le site abrite une collection extrêmement variée et complète d'outils, images, films sur la vie des vallées cévenoles, et nous a conquis par la qualité de l'exposition et du cadre bâti.

Le musée abrite des expositions temporaires et au moment de notre passage, nous avons eu la chance de tomber sur la présentation du travail exceptionnel d'une artisane locale, Rêves de soie par Marie Leclère.

Cette dame, néo-rurale installée depuis très longtemps à St Jean du Gard, avait commencé par le fromage de chèvre ; et sur le tard elle s'est lancée dans le tissage en récupérant de vieux métiers à tisser. Le travail exposé consistait essentiellement en grandes pièces de 2 à 3 mètres de long qui associent des matières diverses à la soie, et en particulier des rubans de papier, pour un résultat extrêmement séduisant et touchant.



ALIX DE MASSY, PEINTRE ET ORGANISATRICE DEPUIS TOUJOURS DU TOUT PETIT FESTIVAL DE MUSIQUE DE ST GERMAIN DE CALBERTE.

Alix de Massy habite à La Coste, après Polastron, sur la route qui mène au col de Pendedis. Elle est installée dans une très belle maison dominant la vallée depuis à peu près autant d'années que Lou Valat à Vernet, et travaille dans un magnifique atelier ouvert sur la nature.

Très contente de nous rencontrer, elle s'est un peu étonnée du peu de relations entre nous, d'autant qu'elle proposait jusque récemment des ateliers de formation à la peinture...le contact est pris, sachons le faire vivre.

PEINTRE ORIGINAL SUR TÔLE, MR DORION SUR LA ROUTE QUI MÈNE AU CROS

Nos randonnées nous font souvent passer devant des peintures un peu surprenantes de papillons sur tôles, qui bordent la route menant au Cros.

La curiosité nous a conduit à monter jusque chez Mr Dorion, artiste peintre local, qui mêle des peintures à la gouache, et surtout des découpages de tôles, peintes, représentant des papillons. Un de ces coléoptères en fer trône désormais sur le mur à côté du bureau, sur notre terrasse.



Les nouvelles de Lou Valat (suite)

ROLAND MOUSQUÉS, SUR LA ROUTE DE VIALAS.

Artiste, artisan inclassable mais oh combien séduisant et accueillant. Maçon d'origine parisienne, Roland est un des fondateurs de l'ABPS avec notre ami Marc Dombre.

Passionné par les pierres de toutes origines, il a réalisé des murs et des œuvres en pierre d'une folle diversité dans et autour de son vaste atelier qui accueille également toute sorte d'objets, en particulier en bois : branches, souches, traitées ou à l'état brut... Nous aurions pu passer des heures avec Roland d'une gentillesse extrême si d'autres visiteurs ne s'étaient manifestés.

Nous avons eu la tristesse d'apprendre son décès brutal il y a quelques mois.

Pour conclure la journée, rien de tel qu'une bonne bière artisanale ou un jus de fruit accompagné de pâtisserie à l'auberge autogérée de l'Espinasse, en face du siège de l'ABPS

Corps et voix en mouvement

UNE EXPÉRIENCE ENRICHISSANTE ET JOYEUSE.

Dans le cadre accueillant de Lou Valat, nous avons eu fin juillet 2018, quelques belles journées pour vivre un stage intitulé "Corps et Voix en Mouvement".

Il s'agissait de prendre conscience du fait que l'acte vocal se réalise à partir de notre corps entier, se mobilisant à chaque étage:

- de nos pieds ancrés à la terre jusqu'à notre tête, en passant par la base de notre tronc (périnée très active),
- la cage thoracique souple et tonique, ouverte à l'air,
- la gorge libre et détendue,
- la bouche très dynamique et disponible qui, entre langue et dents donne forme à la parole, au chant,
- et les résonateurs qui propagent le son et le donnent à entendre, à écouter, à goûter.

Nous avons donc porté attention à chacun de ces lieux, en succession et en conjonction, à l'aide de quelques exercices issus du Qi Gong, du Yoga, du Mime et de la Danse.



En chemin vers Lou Valat, je me réjouissais de te revoir.

J'ignore par quelle magie tu savais, mais tu savais.

Les maisons à peine ouvertes tu arrivais de ton air débonnaire, te frottant à nos jambes, ronronnant de plaisir à l'idée de nous retrouver, nous tous les bons vieux copains que tu n'avais pas vu depuis des mois.

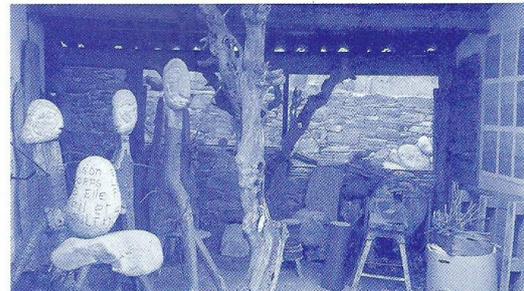
Tu t'es appelé « Guismo » à l'origine mais pour nous, tu as toujours été JOJO.

Une épaisse fourrure noire, de grosses patouilles avec une petite griffe folle soignée par le véto de St Germain, il y a longtemps.

Une voix un peu éraillée qui contrastait avec ta silhouette de grosse peluche.

Tu reposes à portée de cœur de tes amis sous le figuier...

Corinne Janson



A noter dans le même registre le remarquable Festival des Métiers d'Art au Pont de Montvert, chaque année autour du 14 juillet. Environ 70 artisans créateurs, venus de toute la France et même d'Italie, transforment ce bourg en village des métiers d'art, abrités dans les lieux les plus divers.

Nous nous sommes exercées à mieux articuler, moduler, projeter les sons,

-à écouter notre voix et celle des autres dans leur singularité,

-à composer en petits groupes quelques séquences gestuelles et vocales à partir de textes choisis à cet effet.

Mais il y eut surtout le bel investissement personnel permettant à chacune de mettre sa voix en forme et en action à partir d'un texte et d'une chanson choisis avant la rencontre.

Travail parfois ardu mais toujours productif puisque nous avons pu proposer nos réalisations à l'écoute bienveillante d'un public de choix réuni le vendredi soir à Vernet.

Moment de partage agréable et fructueux qui permettait à chacune de nous de "monter sur scène" et de recueillir les fruits de cette courte session à l'ambiance attentive, détendue et souvent joyeuse !

Merci à toutes les participantes pour cette excellente semaine !

Jacqueline

Les stages en 2019

DU 21 AU 27 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. Ouverture des maisons le 18 avril.

DU 6 AU 13 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 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.

Chantal Le Ledan et Janine Revol

DU 20 AU 27 JUILLET RANDO DÉCOUVERTE DE LA MARCHÉ EN CONSCIENCE ET YOGA

Le matin, avant le petit déjeuner, Valérie nous proposera un petit moment de réveil corporel puis nous partirons marcher guidé par Jean. Pendant la randonnée nous proposerons des moments de marche en conscience aux endroits les plus beaux ou les plus chargés d'énergie. Certains jours nous emmènerons un pique-nique, d'autres jours nous reviendrons à Lou Valat pour le repas de midi. Afin de pouvoir découvrir des endroits divers et différents, sublimes et magnifiques et pour ne pas être obligés de nous cantonner aux randonnées en boucle nous pourrions utiliser des voitures pour nous rendre au départ et/ou pour nous véhiculer depuis les arrivées. Le soir Valérie nous proposera une séance de yoga en respiration consciente.

Valérie Rubio et Jean Delon

DU 27 AU 3 AOÛT 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 29 JUIN AU 6 JUILLET CHANTIER D'OUVERTURE

Venez nous rejoindre pour ce chantier: bricolage, rangements, petits travaux dans les maisons et sur le terrain. Cela permet de vous accueillir pour les stages et séjours libres.

Philippe Samson

DU 6 AU 13 JUILLET ENERGIE ET CRÉATIVITÉ

Nous proposons une semaine de ressourcement pour développer la présence à soi, à la nature et à son environnement.

Nous alternerons des exercices énergétiques (méditation, qi-gong, massage détente, relaxation) avec des exercices créatifs, balades et partages conviviaux (en moyenne 5h par jour).

Geneviève Barreau et Sushila DAHAN

DU 13 AU 20 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 Milin et Bernard Danzel

DU 13 AU 20 JUILLET TAI CHI CHUAN

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, sous la treille, nous nous laisserons porter par l'art mystérieux du Tai Chi, et l'après midi nous retrouverons nos appuis fondamentaux au cours de balades à-travers les magnifiques paysages Cévenols.

Marie-Christine Sirieux

DU 20 AU 27 JUILLET PEINTURE À L'HUILE AU COUTEAU/REPRODUCTION DESSIN ET RECOUVREMENT À LA CRAIE (ENFANTS > 7/8 ANS)

Pour les Adultes et Ados, sur la semaine, réalisation d'un tableau à la peinture au couteau à partir d'un modèle choisi par chacun à partir de photos du pays, de catalogues paysagers de diverses régions (On évite les personnages, on privilégie les couleurs dans le paysage). 2h30 d'atelier le matin de 9h à 11h30 en salle, sur table (sauf le mercredi, jour de randonnée collective).

Pour les Enfants à partir de 7/8 ans, reproduction du modèle à l'échelle, recouvrement du dessin à la craie et fixation à la laque.

Prévoir un vêtement usagé pour la peinture. Tout le matériel est fourni: le tableau, les pinceaux, les couteaux, la peinture, le medium, la palette, les chiffons, le white spirit pour le nettoyage.

Jacques Maes et Françoise Verheyde

Les stages en 2019 (suite)

DU 27 AU 3 AOÛT FABRIQUER SA MARIONNETTE ET LUI DONNER VIE

Au cours de ce stage, vous fabriquerez une marionnette à tête modelée et, selon votre envie, vous confectionnerez un corps simple (marotte) ou plus élaboré (marionnette de table).

Ce stage ne nécessite aucune compétence ni connaissance préalable. Il est ouvert à tous à partir de 12 ans, débutants comme initiés. Nous pouvons accueillir 8 participants au maximum.

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

La marionnette vous surprendra par sa capacité à vous révéler et vous transportera dans ses univers magiques, au cœur des Cévennes

Denise Timsit et Brigitte Betis Viguie

DU 10 AU 17 AOÛT CORPORYTHME ET BALADES (PERCUSSION CORPORELLE)

Faire de la musique avec les différentes parties de son corps (torse, cuisses, mains, bouche, pieds...) en s'appuyant sur des bases rythmiques simples à quelque chose d'étonnant, presque de 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 celles et ceux qui n'ont pas peur de se taper joyeusement dessus, d'explorer aussi, entre patience et bienveillance envers soi, d'autres façons d'apprendre. Balade presque tous les jours.

Ralph Nataf et Alain Micoulet

DU 10 AU 17 AOÛT ACCORDÉON DIATONIQUE

Niveau : Stage pour vrais et faux débutants ! On peut venir y faire ses premiers pas, ou pas.

Méthode: Tous les moyens sont bons pour apprendre: jouer d'oreilles, lire des tablatures pour accordéon, lire le solfège... Et pas de panique, on s'appuiera sur ce que vous savez pour vous aider "à-prendre" le reste.

Répertoire abordé: des airs traditionnels (breton, irlandais, suédois, centre France ou pays de l'Est...) selon les envies et principalement des danses.

Organisation: pour une raison de niveau sonore, nous jouerons dehors le plus possible. Nous pourrions nous éparpiller, qui sur un muret, qui sous un arbre, pour ne pas nous envahir, ou nous retrouver à 2 ou 3 pour s'aider et s'écouter.

Il y aura normalement la possibilité de faire des demi-journées de randonnée en fonction des envies de chacun.

Marina Schweizer

DU 3 AU 10 AOÛT LA LETTRE PRISE AUX MOTS (CALLIGRAPHIE ET ECRITURE)

Calligraphie veut dire belle écriture: à partir de celle-ci et de votre production de textes, ne peut-on pas aller vers le Nouveau?: outils, gestes, modes d'écrire...

Autrement dit, tenter de sortir de nos habitudes, dans la complémentarité des approches artistiques.

« Débutants confirmés », venez vous laisser surprendre, vous repartirez avec une belle énergie!!

Sophie Durand et Lionel Roubin

DU 3 AU 10 AOÛT CONTREDANSES ANGLAISES ET AMÉRICAINES

Ce stage de danses anglaises et américaines abordera un répertoire de danses anciennes et modernes, danses conviviales qui ne se dansent qu'à plusieurs. Les randonnées se feront tranquillement sous la conduite de Nicole dans les alentours de Vernet.

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 nous permettront de sillonner les sentiers des environs de Vernet, à pas tranquilles, afin de profiter de la nature des Cévennes.

Yvette Torrens et Nicole Rainisio

DU 17 AU 24 AOÛT RANDONNÉES CÉVENOLES À LA JOURNÉE

Chaque randonnée dans le parc des Cévennes, pique-nique en sac, nous permettra de découvrir les sites pittoresques de cette région de chênes verts, pins et châtaigniers et ses petites bourgades proches.

Le rythme de marche sera régulier, calme. Il demandera néanmoins une certaine endurance. Nous nous efforcerons de marcher entre 8h et 15h afin de profiter de la fraîcheur et de la vie collective Lou Valatienne.

La fiche technique donnera, entre autres, des précisions sur les différents circuits proposés que je prospecterai au printemps.

Anne Lebaron

DU 24 AU 31 AOÛT DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE CÉVENOL

Le patrimoine culturel naturel et humain des Cévennes est inscrit depuis 2011 au patrimoine mondial de l'UNESCO. Les Cévennes c'est tout à la fois une culture, une mémoire et une revendication d'appartenance. Cette région n'existe que par les hommes qui l'ont faite et l'ont perpétuée.

Profondes et lumineuses, les vallées cévenoles invitent doucement à la découverte. Les sentiers de schiste glissent à travers les forêts de châtaigniers, plongeant vers les rivières rafraîchissantes avant de rejoindre les sommets ensoleillés. Chaque petit village a ses histoires à raconter.

Une semaine pour découvrir les hommes qui font vivre cette région, pour découvrir cette nature le long des chemins ancestraux, pour découvrir ce patrimoine architectural.

Alain Hugonnie

Calendrier des stages 2019

PÉRIODE	INTITULÉ	INTERVENANTS
21 au 27 avril	Chantier de printemps	Marc Dombre
29 juin- 6 juillet	Chantier d'ouverture	Philippe Samson
6 au 13 juillet	Danse sans frontière, gym douce	Janine Revol/Chantal Le Ledan
6 au 13 juillet	Energie et créativité	Geneviève Barreau/Sushila Dahan
13 au 20 juillet	Jeux d'écriture	Cathy Milin/Bernard Danzel
13 au 20 juillet	Tai Chi Chuan et balades	Marie-Christine Siriex
20 au 27 juillet	Rando en marche consciente et Yoga	Valérie Rubio/Jean Delon
20 au 27 juillet	Peinture à l'huile au couteau	Jacques Maes/Françoise Verheyde
27 juillet- 03 août	Corps Voix et Mouvement	Jacqueline Feynerou
27 juillet- 03 août	Fabriquer sa marionnette et lui donner vie	Denise Timsit/Brigitte Betis Viguie
03 au 10 août	La lettre prise aux mots	Sophie Durand/Lionel Roubin
03 au 10 août	Contredanses anglaises et américaines	Yvette Torrens/Nicole Rainisio
10 au 17 août	Corporhythm et balades	Ralph Nataf/Alain Micoulet
10 au 17 août	Accordéon diatonique	Marina Schweizer
17 au 24 août	Randonnées cévenoles à la journée	Anne Lebaron
17 au 24 août	Do-In, balade, un zeste végétarien	Françoise Emery/Hervé Mouillé
24 au 31 août	Randonnées et découverte du patrimoine cévenol	Alain Hugonie
A définir	Chantier d'automne	

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Alain Hugonie, Jean-Paul Bauret, Mireille Bernarde, Christian Gillot, Anne Lebaron, Denise Timsit, Bernard Danzel, Pascale Bellenfant, Philippe Samson, Chantal Jacquemin, Nathalie Lenclos, Fred Barreyre, Dominique Durand

CONSEIL DES SAGES

Dady Courteau, Pierre et Blandine Grossmann, René Grossmann, Christiane Hochet, Marianne Kieffer, Véronique Legrand, Corinne Pujol, Janine Revol, Claudine Baudoin

Tarifs et Réservations

Séjour avec stage.....266€/semaine
Séjour libre.....161€/semaine
Adhésion: 20€ - Bienfaiteur: 30€ et plus
Taxe de séjour: 0,50€/nuitée

Réservation indispensable 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:
Lou Valat Vernet 48370 Saint Germain de Calberte
Tél: 04 66 45 90 81

COMITÉ DE RÉDACTION

Direction de la publication: Alain Hugonie
Ont contribué à ce journal: Alain Hugonie, Jean-Paul Bauret, Pascale Bellenfant, Corinne Janson, Jacqueline Feynerou ainsi que les gentils relecteurs

CRÉDIT PHOTO

Jean-Paul Bauret, Corinne Janson

IMPRESSION

APOSIT - 79, rue des Cerisiers 92700 Colombes

SITE INTERNET:

<https://www.louvalat.fr>

Pour en savoir plus sur:
> la vie et l'éthique de l'association
> le calendrier détaillé des stages
> les informations pratiques
> l'historique
> les photos
> l'actualité.