Lou Valat 2020

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 25 janvier 2020

EN INTRODUCTION : 50 adhérents étaient présents et 52 représentés pour 199 adhérents ayant acquitté leur cotisation en 2020.

Rapports	Présentés par	Approbation
Moral	Alain Hugonie	unanimité
Activité	Denise Timsit	unanimité
Financier	Jean Paul Bauret	unanimité

RAPPORT MORAL

Chers adhérent(e)s, chers ami(e)s,

C'est avec plaisir que je vous retrouve cet après-midi à l'occasion de notre Assemblée Générale. Cette année encore, je tiens à remercier Janine Revol et la commune de Chevilly-Larue pour avoir mis à notre disposition cette salle.

Merci donc à tous d'être présents, signe de l'intérêt que vous portez à notre Association. Laissez-moi débuter ce rapport par la présentation, au nom de l'Association, de tous mes vœux pour cette année 2020. Qu'elle vous soit riche sur tous les plans : famille, santé, bonheur, projets associatifs et projets personnels.

Compte-rendu de l'Assemblée Générale (suite)

RAPPORT MORAL (SUITE)

Se retrouver ici :
- C'est échanger et proposer des idées, faire le point de l'année passée et discuter de l'avenir.
- C'est élire ceux qui vous représenteront au Conseil d'Administration en leur faisant confiance.

Adhérer à Lou Valat, c'est partager ses valeurs :

☐ En faisant vivre ses idées de partage et d'échange, en sachant que chacun de nous est différent.

☐ En restant attaché à l'implantation de Lou Valat dans le Parc National des Cévennes et en contribuant à l'embellissement de notre patrimoine paysager et construit.

☐ En faisant vivre les commerces et artisans locaux.

L'association Lou Valat est une association vivante qui a besoin, pour continuer à vivre, d'apports nouveaux et continuels.
Lou Valat a su et saura se renouveler dans sa façon de penser, de faire et de gérer. L'essentiel dans le renouvellement, c'est l'engagement bénévole. On ne peut pas toujours compter sur les mêmes. Il est vraiment important de voir de nouvelles personnes venir au Conseil d'Administration, sur les différents chantiers, pour animer les stages de l'été et gérer les intendances.
Recruter de nouveaux bénévoles, c'est, en particulier, aux encadrants de l'été de s'y employer car c'est le moment le plus propice.

☐ Notre fenêtre Internet a retrouvé toute son histoire et le journal "nouvelle formule" est paru en début d'année. Beaucoup disent: "c'est bien", d'autres: "c'était mieux avant". Au nom de l'association, un merci spécial à Pascale Bellenfant pour son travail qui ne se voit pas mais qui lui prend beaucoup de temps.

☐ Les chantiers se sont succédés et se succèderont, vous êtes toujours aussi nombreux à y participer avec autant d'entrain. Les travaux ne manquent pas: murs à monter, restaurer l'existant, améliorer le confort des maisons. Encore beaucoup de temps à donner pour tous les bénévoles qui viennent chaque année, merci à eux. Les nouveaux seront accueillis avec joie, chacun peut s'épanouir en découvrant un métier, une façon de faire. Chacun peut être fier du travail accompli.

☐ Chaque été, depuis tant d'années, les murs de Lou Valat sont complices des rires et des joies de nos stagiaires. Pour que ces stages existent, il faut travailler dur pour vous les présenter, merci à toute l'équipe qui met sur pied ce beau programme.

☐ Nos relations avec nos partenaires que ce soit la Fondation du Patrimoine, le Parc National des Cévennes ou la Mairie de Saint-Germain-de-Calberte sont excellentes.

Le Parc a organisé un concours concernant la réhabilitation des lieux de vie en Cévennes, nous avons été nommé lauréat. Cette année pour les 50 ans du Parc nous serons de la fête. Pour que tous ces projets voient le jour, beaucoup de dossiers sont à monter. Au nom de l'association je voudrais remercier Martine Crépin et Jean-Paul Bauret qui passent beaucoup de temps sur ces tâches.

Merci à tous les donateurs à la Fondation du Patrimoine, ce qui nous a permis de financer une partie du chantier de restauration de la clède. Merci à Christian Emery, artisan local, qui a fait le travail.

☐ Marc Dombre a dirigé son dernier chantier pierres sèches cet automne. Durant toutes ces années Marc nous a transmis son amour pour la pierre et son savoir-faire. Il a été notre maitre bâtisseur, il a été le chef d'orchestre de toute cette restauration. Chaque pierre nous raconte une histoire: l'histoire de la main qui l'a coupée, posée, couverte, travaillée. Chaque pierre est un mot, tous ces murs ont été écrits par chacun et c'est Marc qui nous a transmis ce savoir-faire ancestral. La valeur d'un homme tient dans sa capacité à donner: bienveillance, patience, être à l'écoute, amour de son métier; tout ce qui est Marc et tout ce qui depuis des années fait venir nos adhérents sur les chantiers. Julien Méquignon qui est un jeune artisan bâtisseur en pierres sèches remplacera Marc.

☐ Le hameau de Vernet est au cœur d'un environnement préservé, il est important de le respecter pour nous et pour ceux qui découvriront ce lieu. Vernet comparé à la planète, ce n'est qu'une goutte d'eau mais des millions de gouttes réunies font un océan. Plusieurs adhérents se sont inscrits dans un processus de sensibilisation vers des comportements plus écologiques: avoir moins de déchets dans nos poubelles, utiliser des produits d'entretien naturels, et bien d'autres sujets qui vous seront proposés.

Avant de terminer ce rapport, je voudrais que nous ayons une pensée pour celui qui nous a quitté en 2019.
Fernand Havret est parti en début d'année. Fernand n'est pas loin, il est parti de l'autre côté du chemin. Il ne sera plus jamais là mais son souvenir reste. Ce qu'il était pour nous, il le restera toujours. Nous garderons de Fernand: sa générosité, son entrain, sa gentillesse et bien sûr sa soupe aux orties et sa crème renversée. Fernand, les murs de Vernet garderont ton empreinte à jamais.

Au nom de toutes et tous, je remercie tous les bénévoles qui font vivre l'association, sans vous, Lou Valat n'existerait pas. Je remercie nos partenaires: la Fondation du Patrimoine, le Parc National des Cévennes et la Mairie de Saint-Germain-de-Calberte avec qui nous avons travaillé sur de nombreux dossiers.

Nous souhaitons à Lou Valat une année 2020 pleine de nouveaux projets et surtout une année qui verra venir beaucoup de nouveaux bénévoles.

Compte-rendu de l'Assemblée Générale (suite)

Rapport Activité

L'année 2019 a été bonne: augmentation de 10% du nombre d'adhérents, soit 199 cotisants pour cette AG, progression des séjours d'environ 18%, liée à l'augmentation des jours de stage, 766 contre 635 l'année dernière. Par contre un tassement des séjours libres, en légère baisse.

Les adhérents sont de plus en plus dispersés sur toute la France ; Paris et Ile de France représenteraient un peu moins de la moitié des personnes en lien avec l'association. Cette évolution pose avec un peu plus d'acuité la question de l'accès en transport. Voir la fiche spécifique sur le sujet dans le journal.

Une nouvelle commission voit le jour autour des thèmes de l'écologie. Par ailleurs le CA va connaitre au moins un départ cette année, et souffre d'un manque de renouvellement, Certains membres du bureau y figurant depuis plus de 10 ans: **Appel à toutes les bonnes volontés pour poursuivre le travail associatif.**

Les stages :
Les stages ont gardé une bonne fréquentation d'une année sur l'autre: une seule annulation.
Le nombre de jours et stagiaires chantier est resté stable. Deux très bons chantiers pierres sèches ont fonctionné en avril et octobre.

Les travaux :
On ne parle pas assez du chantier d'ouverture: il est capital, car c'est faire du propre pour les arrivants que ce soit à l'extérieur ou à l'intérieur : sortir la literie, laver les sols, désinfecter, vérifier les serrures, les lampes...repeindre, clouer...
L'année 2019 a vraiment été une très grosse année de travaux : curage de la fosse septique, nouveau plancher, rénovation de la clède.
Une grosse ovation pour les travailleurs qui ont fait un boulot exceptionnel, en particulier pour le plancher : il a fallu refaire les soubassements (plots en ciment), descendre le sable, le ciment et les poutres d'une cinquantaine de kilos. Ensuite une équipe de choc a refait en trois jours le plancher !

Et merci à ceux qui ont géré les dossiers en lien avec la Fondation du Patrimoine et le Parc des Cévennes, ce qui nous a permis aussi d'être élu lauréat du trophée 2019 du Parc National des Cévennes.

Nous avons connu une semaine spéciale en octobre 2019 puisque c'était le dernier chantier encadré par Marc Dombre. Voir le petit article spécifique. Une page se tourne. En avril 2020 c'est Julien un jeune maçon formé à l'ABPS qui reprendra le flambeau.

Rapport financier
Des dépenses exceptionnelles en 2019.
2019 a vu la fin du gros œuvre pour la clède sur le nouveau terrain, avec des aides du PNC et de la Fondation du Patrimoine (une subvention de 1500 euros qui s'est ajoutée aux 4 578 euros de contribution des adhérents) et la remise en état du plancher de danse.
Dépenses inscrites en immobilisations, qui affectent la trésorerie, mais pas le résultat d'exploitation qui ressort nettement positif, à 5 767 euros et ce malgré une nouvelle machine à laver, et des matelas neufs.

Vote : les différents rapports sont adoptés à l'unanimité

Intermède musical avec Denise et Marina.

Une discussion générale a suivi.
- Des précisions sur le fonctionnement de la commission calendrier : il convient de présenter sa candidature en tant qu'animateur le plus tôt possible, dès le mois de septembre.
- Comment améliorer le covoiturage ?
- Un code de bonne conduite concernant l'utilisation des téléphones portables à Vernet.
- Mieux tenir compte de l'environnement (choix des produits d'entretien...)

Le CA envisage pour la prochaine AG un travail en petit groupe : quelles priorités pour Lou Valat, quelles méthodes de travail... Nous accueillons vos suggestions.

Renouvellement du CA :
Se représentent et sont élus à l'unanimité Denise, Anne et Philippe. Une nouvelle candidate, Noëlle Beauchamp, est élue à l'unanimité, qui souhaite s'occuper plus particulièrement de la commission écologie.

Après la présentation des stages, le buffet et une série d'animations musicales par nos nombreux animateurs chanteurs (euses) et musicien(ne)s.

Randonnées en Île de France

Le 22 Mars 2020 Le coudray-Monceaux (91) - RDV à 10h Gare du Coudray-Monceaux(RER D)
(Aller à Juvisy par le RER C ou D,puis prendre le RER D direction Melun à 9h34 -arrivée 10h04 au Coudray-Monceaux)
Le 20 Septembre 2020 à Paris - RDV à 10h00 à la station Javel-André Citroën, au niveau du pont Mirabeau.
Retour à Denfert-Rochereau
Randonnées/balades d'environ 15km - Prévoir Eau, Repas de midi et Chaussures de Marche
Contact: Philippe Samson 01 60 89 05 96 ou 06 32 78 81 56

Un été riche de rencontres

Séjour randonnées et découverte du patrimoine.

Fin août, le séjour randonnées et découverte du patrimoine cévenol a été riche en rencontres et partages. Les Cévennes, c'est avant tout 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. Les sentiers de schiste glissent à travers les forêts de châtaigniers, plongeant vers les rivières rafraîchissantes avant de rejoindre les sommets ensoleillés. Les lauzes laissent la place aux tuiles sur les toits et chaque petit village avait une histoire à nous raconter. Cette semaine nous a fait découvrir les hommes qui font vivre cette région , cette nature le long des chemins ancestraux et ce patrimoine architectural.
Sur les chemins empruntés nous avons vu des cultures en terrasses, des ruches troncs, un moulin à farine. Nous sommes allés à la rencontre des voisins, artisans d'art, agriculteurs, maçons... Nous avons pris de la hauteur pour contempler les paysages cévenols, appelés les montagnes bleues. Entre gorges et vallées cévenoles, ce territoire inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO nous a séduit, que l'on soit randonneurs néophytes ou aguerris.

Les moments forts de cette semaine :
- Nous avons apprécié la visite du musée des vallées cévenoles qui est installé dans la dernière filature de soie de Maison Rouge à Saint Jean du Gard. Une conférencière nous a présenté la riche collection d'objets retraçant l'histoire des Cévennes. Nous avons pu ainsi appréhender la culture cévenole dans toute sa richesse.

Au cœur d'un hameau cévenol et de ses ruelles typiques, dans la maison natale du chef camisard Rolland, une conférencière nous a fait visiter le musée du Désert en nous faisant revivre le passé huguenot et l'histoire des camisards.

Contes et légendes des Cévennes

Il était une fois un jeune berger que l'on avait envoyé garder les moutons dans le parc des Cévennes.
La nuit approchait, l'orage grondait, les loups hurlaient, les lauzes lauzaient, les châtaignes châtaignaient, son esprit vacillait.
Soudain, un mouton disparut dans la pénombre.
Le jeune berger sortit son téléphone portable dernière génération, et actionna la fonction « lampe torche ». Miracle de la technologie moderne, il repéra une trace sur le sol. Il marcha, marcha, suivi par le reste du troupeau.
Bling gling bling gling bling gling.
C'est ainsi qu'il arriva à une ferme abandonnée.
Une fée l'attendait, qui avait pris soin de son mouton.
Au même endroit, un savant fou sortit du bois et lui dit :
« Ici nous bâtirons le Royaume de Lou Valat. »

Nathalie Lescher

- Marc Dombre de l'association ABPS (Artisans bâtisseurs en pierres sèches), nous a fait découvrir le patrimoine architectural, les murs en pierres sèches, les toits en lauzes, les maisons cévenoles de Vernet. Cette journée fut très chaleureuse, Marc nous a appris à tailler des lauzes. Chacun était fier de son travail et plusieurs d'entre nous étaient tellement émerveillées qu'elles sont venues au chantier pierre sèche de la Toussaint.
- Nous avons fini la semaine par une promenade extravagante au cœur d'un jardin exotique, la Bambouseraie d'Anduze. Même si les bambous y tiennent la vedette, nous avons admiré des arbres remarquables par leur taille et leur longévité comme des séquoias, des ginkgos bilobas, des cryptomerias, des tulipiers, des magnolias et des camélias. Les aménagements paysagers nous ont transporté dans différents univers avec le jardin aquatique, la forêt de bambous, l'allée des palmiers de Chine, le jardin japonais, le labyrinthe, le jardin des bassins d'Eugène ou encore les serres Mazel.
Alain Hugonie

Un stage au couteau! ("faut qu'ça saigne...")

Avec sa carrure de demi-mêlée, ses plus de septante ans, ses yeux bleus de marin du port d'Anvers, il n'a pas vraiment l'air de Fra Angelico. Roubaisien (de Roubaix, ch'Nord - 59), rabelaisien, il n'allait pas s'emmerder pour 2 stagiaires (la 3ème ayant fait défaut "parce qu'il n'y a pas d'autres jeunes à Lou Valat'" - ce qui est vrai), Eh bien, si!
"Ajoutez de la matière!", grognait-il à l'adresse de Nathalie et de moi, les preux peintulures de ce premier stage . A l'heure de la pause, lui-même ne dédaignait pas d'aller à la cuisine ajouter de la matière, une béchamel, à un pauvre plat de courgettes blêmes, même pas farcies, sans ajouter pour autant sa signature: Jacques Maes (prononcez Masse),
Mais à bien lire le regard des yogistes de Valérie, l'atelier concurrent, on a vite compris qu'il aurait des volontaires, l'été prochain, pour se tâcher le tee-shirt avec cette saloperie de peinture à l'huile et son couteau, juste une micro-truelle au bout arrondi, en fait, sans danger pour les apprentis en CDD et pour les enfants à partir de 7 ans.
JL S, nul en dessin et jamais peintre.

Chantier de toussaint

Fête et émotion pour la semaine de chantier d'octobre 2019.

Nous avons vécu une semaine de chantier particulière en octobre 2019. Il s'agissait du dernier chantier encadré par Marc Dombre. Depuis plusieurs dizaines d'années, Marc soutient notre association. Il a d'abord participé avec son entreprise, La Flandonenque, à la rénovation des bâtiments ; ensuite nous avions avec la regrettée Colette Decoux mis en place en 2002 un plan pluriannuel de reconstruction des murets, qui s'est achevé en 2009 et qui s'est réalisé avec l'appui de La Flandonenque, avec un financement tri-partite, Parc National des Cévennes, Région et Département ; après une pause, et l'achat du terrain mitoyen fin 2013, nous avons relancé l'activité pierres sèches dans un cadre différent, faisant appel uniquement au bénévolat, toujours avec Marc, qui, entre temps, avait pris sa retraite.

Un évènement donc que cette semaine. Après réflexion, nous avons décidé la réalisation d'un livre d'or ; toutes les personnes ayant participé à l'activité de chantier ont été invitées à témoigner par un texte, une photo de cette aventure commune. Et s'est ajouté le choix d'une œuvre d'art qui avait figuré dans une exposition au temple de Saint Germain.
Le mercredi 23 octobre, en fin de journée, ce fut donc un moment d'émotion partagé par tous, que la remise de ce livre d'or, passé entre toutes les mains des personnes présentes, pour être remis à Marc. Heureuse coincidence deux de nos anciennes présidentes étaient là, Claudine Baudoin et Dady Courteau, première présidente de l'association, qui apporte toujours des anecdotes et des éclairages précieux sur l'histoire de Lou Valat.

La fête s'est poursuivie autrement le lendemain avec la visite de Christian Emery et de son épouse Cécile, venu nous faire partager la fin du chantier de rénovation de la clède ; et enfin une visite de Catherine Dubois, responsable du service communication du Parc National des Cévennes, venue prendre des photos des réalisations pour lesquelles nous avons été désigné lauréat des Trophées 2019 du PNC.
Enfin cette semaine a fait l'objet d'un reportage encore inédit : Ralph Nataf a filmé toute la semaine sur le site ; les privilégiés ont pu visionner sur place un certain nombre de séquences. Le film est encore en cours de montage en ce début d'année, avec probablement deux versions, de longueur différente.
Très belle semaine donc, pleine de bonne humeur et encore une fois d'émotion partagée. Une page se tourne. Une autre s'ouvre.

Les stages en 2020

Du 11 au 18 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. Prolongation possible en séjour libre (voir secrétariat)

Du 27 juin au 4 juillet Chantier d'ouverture

Venez nous rejoindre pour ce chantier: bricolage, rangements, petits travaux dans les maisons et sur le terrain. cela nous permet de vous accueillir ensuite dans les meilleures conditions pour les stages.

Philippe Samson

Du 4 au 11 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 11 au 18 juillet Yoga et marche

Ce stage est ouvert à toutes et à tous. Il combinera conscience corporelle, balades et yoga. L'idée sera de se recentrer, retrouver son équilibre et apprécier la nature. A travers la balade et le yoga, nous nous concentrerons sur l'importance de la respiration. Par le biais de différentes postures/exercices, nous nous renforcerons musculairement, nous nous assouplirons en douceur et apprendrons des techniques de gestion du stress. Nombre de places limité à 10 personnes.

Valérie et Jean-François Rubio

Du 25 au 1er août Corps Voix et mouvement

Nous vous convions à voyager au cœur de ce qui édifie notre voix, depuis les profondeurs où elle s'enracine vers le centre du corps où elle se nourrit, passant par la porte étroite et vibrante qui lui ouvre la voie, jusqu'au palais qui lui donne forme, pour enfin la faire résonner au creux des voûtes et offrir son message à l'espace, à l'écoute

Jacqueline Feneyrou et Denise Timsit

Du 4 au 11 juillet Jeux de théâtre et communication

Rire, bienveillance, goût des autres... apportez ces ingrédients pour rencontrer les autres et jouer avec eux. Au travers de jeux, d'exercices, d'impros... trouvez ou retrouvez le plaisir de jouer, de changer de rôle, de vous mettre en scène vous, vos désirs, vos rêves, vos peurs. Pour dire et rire ensemble, s'enrichir du regard et de la parole des autres participants dans un cadre bienveillant... Cela en profitant du lieu, sa convivialité, ses paysages.

Claudine Baudoin

Du 11 au 18 juillet Ecrire

Sidera addere caelo*
Ecrire, en interrogeant dans la langue et par la langue, le rapport à soi, aux autres et au monde et ce dans toutes les combinaisons possibles. Voilà une définition opérante de cette pratique artistique qu'est la littérature!
Bienvenue à toutes et tous qui vous sentez un peu ou très concerné(e)s, quelle que soit votre familiarité avec l'écriture, dans la joie et le plaisir de la découverte, la surprise et le partage!
* Ajouter des étoiles au ciel

Lionel Roubin

Du 18 au 25 juillet Qi Qong et balades

Ce stage a pour but de favoriser un temps de ressourcement par la pratique du Qi-Gong (Nourrir l'intérieur de Mme Liu) en alliance avec des temps de balades et de contemplation.
Il sera animé par Geneviève Barreau, enseignante diplômée de l'Ecole des Temps du Corps et de l'école de l'Onde du Dragon et par la FEQGAE.
Nicole mettra son expérience de la marche et sa connaissance des lieux au service de cette rencontre « énergie-détente-équilibre »
Maximum 8 personnes.

Geneviéve Barreau et Nicole Rainisio

Du 18 au 25 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 2020 (suite)

Du 25 juillet au 1er août Sculpture et modelage de la terre
Dans cet atelier, il s'agira de modeler et pétrir l'argile pour faire surgir des formes qui peu à peu prendront vie sous nos yeux. Quels secrets ces personnages issus de notre imaginaire nous révèlent-t-ils ? Quelles histoires nous racontent-t-ils ? Des temps de paroles permettront à chacun de s'exprimer dans un climat de confiance et de respect de l'autre.
Gladys Kalfon

Du 8 au 15 août Guitare-Ukukéké et balades
Que l'on ait envie de jouer de la guitare pour accompagner des chansons, ou qu'on veuille jouer un morceau de classique, ou improviser sur un standard de Jazz, ou même accompagner les instruments de musique trad, pour faire danser… Ce stage proposera toutes ces approches, en fonction des désirs et attentes des participants.
La diversité des attentes du groupe qui rassemblera des débutants et des confirmés sera un ingrédient de la richesse du stage, et des découvertes auxquelles il invitera les participants. Nous tacherons de dégager ensemble ce qui fera avancer tout le monde ensemble, et ce qui manque à chacun.
Des moments de travail en commun, permettront d'explorer ensemble, chacun à partir de ses compétences du moment, et de ses motivations : Explorations sensorielles et exercices collectifs, pour apprendre à écouter et entendre ce qu'on joue, et comment les instruments se complètent.
Ralph Nataf et Alain Micoulet

Du 8 au 15 août Accordéon diatonique
Niveau : Stage pour vrais et faux débutants ! On peut venir y faire ses premier 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 pourrons 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 possibilité de faire des demi-journées de randonnée en fonction des envies de chacun.
Marina Schweizer

Du 1er au 8 août Création couture et balades
Passionnée par la création textile, j'ai fait le choix de me former aux techniques de la couture durant de nombreuses années.
J'envisage la mode (même si je ne suis pas dans les tendances) comme un art qui permet l'expression de soi. Chaque look est une composition dans laquelle chaque pièce transmet un message.
Comme tous les arts, le vêtement doit faire rêver.
Liliane Charlemaine et Hervé Stève

Du 1er au 8 août Kamishibaï, Haiku et balades
Le kamishibaï, littéralement "théâtre de papier", est une forme de narration traditionnelle japonaise à la croisée du conte, du théâtre et du livre.
Vous avez envie de créer un objet magique qui s'écrit, se dessine, se raconte, se tire, s'étire, se bruite…
Vous êtes prêts à découvrir un autre art japonais, le haïku, poème miniature.
Vous êtes tenté par les balades dans les sentiers cévenols.
Alors embarquez avec Éva et Sabine dans une joyeuse aventure, toute tournée vers le plaisir, le partage et l'imaginaire !
Eva Chevaleyre et Sabine Wallace

Du 15 au 22 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 fraicheur 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 15 au 22 août Chants en mouvement et balades
Trouver la détente et la confiance pour apprivoiser sa propre voix et prendre sa place dans un chœur.
Répertoire : chants du monde polyphoniques (Amérique du sud, Afrique de l'ouest, Europe, France)
Il n'est pas nécessaire de savoir lire la musique pour trouver du plaisir à chanter ensemble.
Approche de la musique par le mouvement, le corps.
Nathalie Chanrion et Luc Bigourdan

Du 22 au 29 août Do-In et balades
Monts et merveilles…
Apprendre à communiquer avec ses points réflexes pour se mettre en forme.
Découvrir les bienfaits de quelques gestes simples inspirés de l'acupuncture et du Do-in.
Un aperçu de la cuisine végétarienne : pas d'animatrice cette année mais j'apporterai recettes et ingrédients.
Et bien sûr, nous partagerons des balades dans les belles Cévennes sous la conduite d' Hervé.
Françoise Emery et Hervé Mouillé

Calendrier des stages 2020

Période	Intitulé	Intervenants
11 au 18 avril	Chantier de printemps	Julien Méquignon
24 juin au 4 juillet	Chantier d'ouverture	Philippe Samson
4 au 11 juillet	Danse sans frontière, gym douce	Janine Revol/Chantal Le Ledan
4 au 11 juillet	Jeux de théatre et communication	Claudine Baudoin
11 au 18 juillet	Ecrire	Lionel Roubin
11 au 18 juillet	Balades et Hatha Yoga	Valérie Rubio/Jean-François Rubio
18 au 25 juillet	Qi Gong et balades	Geneviève Barreau/Nicole Rainisio
18 au 25 juillet	Peinture à l'huile au couteau	Jacques Maes/Françoise Verheyde
25 juillet au 1er août	Corps Voix et Mouvement	Jacqueline Feneyrou/Denise Timsit
25 juillet au 1er août	Sculpture et modelage de la terre	Gladys Kalfon
1er au 8 août	Création couture et balades	Liliane Charlemaine/Hervé Stève
1er au 8 août	Kamishibaî, Haiku et balades	Eva Chevaleyre/Sabine Wallace
8 au 15 août	Guitare-Ukulélé et balades	Ralph Nataf/Alain Micoulet
8 au 15 août	Accordéon diatonique	Marina Schweizer
15 au 22 août	Randonnées cévenoles à la journée	Anne Lebaron
15 au 22 août	Chants en mouvement et balades	Nathalie Chanrion/Luc Bigourdan
22 au 29 août	Do-In et balades	Françoise Emery/Hervé Mouillé
29 août au 5 septembre	Séjours libres	
17 au 24 octobre	Chantier d'automne	

Conseil d'administration

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

Conseil des Sages

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

Comité de rédaction

Direction de la publication: Alain Hugonie
Ont contribué à ce journal: Alain Hugonie, Jean-Paul Bauret, Nathalie Lescher, Pascale Bellenfant, Jean-Louis Saux, Marc Dombre ainsi que les gentils relecteurs

Crédit Photo

Jean-Paul Bauret et Alain Hugonie

Impression

APOSIT - 79, rue des Cerisiers 92700 Colombes

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 auprés 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

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.