



ÇA BOUGE!

DANS LE VALDO

Pour joindre le journal :
courrier.cabouge@gmail.com
Pour joindre le foyer rural :
foyer.rural.brenoux@gmail.com
ou 04 66 48 00 19

Journal des animations culturelles, environnementales, sociales et sportives du Valdonnez

Infos Valdo...

APE BRENOUX-SAINT-BAUZILE VENTE DE BRIOCHES, BOCAUX DE COOKIES ET TICKETS DE TOMBOLA

le samedi 4 mai de 8 h à 12 h devant la Boulangerie des 2 vallées.

Venez participer au financement du voyage des CM1-CM2 !

FÊTE DU PAIN DU FOYER RURAL DE LANUÉJOLS



le dimanche 5 mai à l'aire de jeux de Lanuéjols.

(Suite en page 4)

CLUB DES 3 VALLÉES

Responsable : Annie Gallopain 06 83 29 83 50.

SORTIE À L'ÉTANG DE THAU

le jeudi 16 mai, réservée aux adhérents.

JOURNÉE DE LA FORME

le mardi 21 mai, réservée aux adhérents.

MARCHÉ EXCEPTIONNEL

Ce vendredi 17 mai de 17 h 30 à 20 h, au Pré de la tour à Langlade, RdV dans le Valdo propose un marché de plants (maraîchers, horticoles, aromatiques, petits fruits), de produits locaux et d'artisanat ainsi qu'un troc de graines.

(Suite en page 3)

MON P'TIT DOIGT M'A DIT

les samedi 18 et dimanche 19 mai à la Fabrique Théâtrale du Viala

Information par mail à communication@lhivernu.com, par téléphone au 04 66 45 56 47 ou sur notre site internet lhivernu.com



(Voir en page 3)



CONTELICOT

le mardi 21 mai de 10 h à 11 h au foyer rural de Langlade-Brenoux.

(Voir en page 3)

MARCHE GOURMANDE

le samedi 1^{er} juin, départ à 16 h 30, organisée par le foyer rural le Bramont de Saint-Étienne-du-Valdonnez.

Le trajet, c'est une petite vadrouille autour du site de tournage de la grande vadrouille. Un peu moins de 15 km avec un dénivelé d'environ 300 m. 2 arrêts, le premier à la chapelle de Balduc, le deuxième à



la ferme de Chalhac, dégustation de produits locaux. Renseignements et inscriptions au plus tard le 28 mai auprès de Valérie au 07 70 72 81 68.



Les marchés d'été à Langlade

RAPPEL : organisés par Rendez-vous dans l'Valdo en partenariat avec le foyer rural de Langlade-Brenoux et la mairie de Brenoux, ces marchés reprendront leur activité tous les vendredis de début juin à fin septembre de 17 h 30 à 20 h au Pré de la tour ou à la salle des fêtes de Langlade en cas de mauvais temps.

Maraîchage



Les jardins Naturaloz sont situés le long du Tarn, dans le hameau de La Rochette, sur la commune de Quézac. Pablo s'est installé ici en 2020, il a ensuite été rejoint par Célia en 2022 et Raphaël en 2023. Nous sommes trois à travailler sur la ferme, et cultivons des légumes en agriculture biologique sur environ 1 ha. L'année dernière, une culture de champignons (pleurotes et shiitake) a également été démarrée dans une cave de la ferme.

Dans notre pépinière, nous produisons des plants de légumes, d'herbes aromatiques et de fleurs issus de semences paysannes pour

notre ferme, ainsi que pour vendre sur différents marchés locaux.

Nous utilisons autant que possible les techniques de maraîchage sur sol vivant, dans le but de favoriser au maximum la biodiversité de notre lieu : fumier des fermes alentour, compost de nos jardins et broyat des déchets verts de la commune.

Tout est mis en œuvre pour développer les échanges avec les actrices et acteurs locaux et valoriser un maximum les ressources du territoire.

Vous nous retrouverez sur le marché de Langlade le vendredi soir, avec nos plants, nos légumes et nos champignons !



Célia Demengeon à Quézac
06 34 38 95 22.

Fromages

Installé sur les terres de Margeride, le GAEC de Pin conduit un troupeau de bovins en agriculture biologique. Ses vaches, nourries d'herbe et de foin (sans enrubannage ni ensilage) donnent du bon lait et un fromage au lait cru entier : *Lou Jar-lou*, à la pâte molle fruitée, fruit d'un patient travail et d'un savoir-faire paysan.



Martine

choisit ses vaches « au coup de foudre », raison pour laquelle elles sont de races différentes : montbéliarde, tarentaise, abondance, holstein.

Les vaches passent l'hiver dans le bâtiment agricole, avec quelques sorties pour se dégourdir les jambes.



Du printemps à l'automne, elles se nourrissent d'herbes dans les prairies avoisinantes.



Le fromage, de type brie, est fabriqué par Pascal.

Le lait est chauffé à une certaine température, puis ensemencé. Il caille. Pascal le moule en faisselles, petits et grands. Le sérum s'égoutte.

Il faut ensuite retourner les faisselles, saler... et le fromage frais doit être ventilé pour devenir fromage « dé Pin ».

Ce fromage a été récompensé par une médaille d'or en 2010 lors du concours *Sud De France*.

Martine sera sur le marché de Langlade cet été.

Martine Peytavin 06 31 33 25 01

Yaourts, glaces et sorbets

Olivier Rieu, au Villaret de Barjac, possède 3 vaches, dont il utilise le lait en alternance (deux sont en lactation) pour fabriquer des yaourts bio. Toujours avec le lait, il produit des glaces, avec du sucre bio. Les parfums sont vanille, chocolat, rhum raisin, caramel : une production maîtrisée de bout en bout, telle est l'exigence d'Olivier Rieu.

Et puisqu'il a aussi un verger et un potager, il confectionne des sorbets à la fraise, à la rhubarbe, à la pomme et au coing, à la poire, au cassis, à la myrtille, à la châtaigne, à l'abricot et à la mûre. Les parfums sont variables selon les saisons.

Il produit aussi du jus de pomme des pommiers de son verger. Quasiment tout vient de tout près. Vivement l'été...

Tél. 06 79 64 22 61



Attention, attention ! 17 mai, marché exceptionnel

Pour ce premier marché, il y aura une vente de plants et de graines et des graines seront offertes dans le cadre de l'opération *Printemps citoyen*.

Une animation autour des plantes sera proposée en partenariat avec le CPIE-Reel48.

Dans le cadre de l'opération Papillon fringant, Manon de Jeux de mains-jeux de mots propose une balade contée.

Un temps pour échanger et partager les bonnes pratiques et rendre hommage à la biodiversité dans une ambiance conviviale !



Mon p'tit doigt m'a dit

Au Viala de Lanuéjols, grande fête artistique par et pour les enfants organisée par *L'hivernu* avec le Foyer rural de Langlade-Brenoux.

Deux jours d'ateliers artistiques, de ballades, de jeux en plein air, ponctués d'un concert et d'un grand banquet. Des spectacles préparés par les enfants tout au long de l'année, expositions, coin lecture.

Samedi 18 mai

De 13 h 30 à 17 h 30 : après-midi de créations artistiques et de jeux. Chaque enfant pourra explorer le lieu à son rythme avec un jeu de piste organisé par le foyer rural, découvrir les activités proposées que ce soit de la cuisine, de l'art plastique ou autre.

À 18 h, spectacle *Accro aux écrans*, concert de Laurent Montagne, co-accueillis avec les Scènes croisées de Lozère (réservation sur leur site internet).

À 19 h 30, banquet.

À 20 h 30, scène ouverte : envie de chanter, de jouer de la musique, de dire tes propres textes ? La scène de la Fabrique est à toi, il suffit de t'inscrire.

Dimanche 19 mai

Dès 10 h 30 : reprise des ateliers / atelier de danse parents-enfants avec Muriel Marie-Augé - Ballet bross.

À midi, grillades et pique-nique partagés.

De 14 h à 17 h 30 : spectacles des troupes amateurs enfants. Présentation des créations réalisées durant l'année.

Fin de journée avec l'inauguration de l'œuvre collective faite durant le week-end.

Contelicot

(de Christine Ledeur)

Une fois par mois, un mardi de 10 h à 11 h, l'équipe de Contelicot Lozère vient animer une séance pour les tout-petits jusqu'à 3 ans, accompagnés de leurs parents, grands-parents ou assistantes maternelles. L'atelier, qui dure une heure environ, est gratuit.

Les animatrices arrivent avant la séance avec tapis, coussins, bacs à livres et installent un petit coin confortable où chacun pourra s'asseoir pour écouter et surtout participer. Chacun enlève ses chaussures en arrivant et s'installe confortablement.

La séance commence par une petite chanson, « Le cercle des prénoms » qui nomme chaque enfant et adulte. Les enfants sont sensibles à l'écoute de leur prénom et chacun trouve sa place pour l'heure qui suit.

Ensuite, 2 ou 3 histoires, selon la réceptivité du jour, entrecoupées de comptines en lien avec les histoires, où enfants et adultes peuvent chanter et mimer tous ensemble. Tous les petits ne restent pas assis, c'est normal, les tout-petits écoutent aussi en bougeant !

Puis vient le moment des *Livres en liberté*. Les bacs à livres sont installés au centre du tapis, les enfants sont invités à venir les manipuler, les ouvrir, tourner les pages, faire des piles ou les amener à un adulte qui lira l'histoire ou commentera les images. Tout cela fait partie de la découverte. Accompagné de l'adulte, l'enfant apprendra à affiner ses gestes, aimer et respecter le livre.

Dix minutes avant la fin, on range. C'est souvent mouvementé ! On attend la petite musique qui va clore la séance, et chacun repart avec plein de rêves dans la tête.

Si vous voulez vous aussi découvrir ces séances-lecture avec vos enfants, le calendrier est disponible auprès des animateurs du foyer ou sur le site Contelicot.fr.

Les prochaines séances de rencontre sont les mardis 21 mai et 18 juin 2024.



ANIMATIONS DU MOIS

Date	Heure	Animation	Lieu	Contact
03, 17, 24 et 31/05	20 h 30	DANSE ROCK	Salle des fêtes de Langlade-Brenoux	FR Langlade 06 78 29 98 05
04/05	De 8 h à 12 h	APE BRENOUX-SAINT-BAUZILE : voir en page 1.	Parking à Rouffiac	Émilie Bonnal 06 30 87 93 64
05/05		FÊTE DU PAIN : voir en page 1.	Aire de jeux Lanuéjols	Julien Bruel 06 87 20 35 96
15, 22 et 29/05	De 7 h 30 à 18 h 30	ALSH	Salle des fêtes de Langlade-Brenoux	FR Langlade 06 78 29 98 05
15 et 29/05	De 17 h à 19 h 30	SPORTS INNOVANTS		
16/05		CLUB DES 3 VALLÉES : sortie de printemps, direction l'Étang de Thau, voir en page 1.		Annie Gallopain 06 83 29 83 50
17/05	De 17 h 30 à 20 h	RDV DANS LE VALDO, MARCHÉ EXCEPTIONNEL : voir en pages 1 et 3.	Pré de la tour Langlade	Rendez-vous dans le Valdo
18 et 19/05		FESTIVAL MON PTIT DOIGT M'A DIT : voir en page 3.	La Fabrique du Viala	04 66 45 56 47
21/05	De 10 h à 11 h	CONTELICOT : atelier de lecture pour les petits de 0 à 3 ans, voir en page 3.	Salle des fêtes de Langlade-Brenoux	FR Langlade 06 78 29 98 05
21/05	Journée	CLUB DES 3 VALLÉES : journée de la forme, voir en page 1.		Annie Gallopain 06 83 29 83 50
01/06	À partir de 16 h 30	MARCHE GOURMANDE	Saint-Étienne-du-Valdonnez	Foyer rural le Bramont
02/06	De 8 h à 12 h	VIDE-GRENIER	Place de la mairie de Saint-Étienne-du-Valdonnez	

FÊTE DU PAIN DU FOYER RURAL DE LANUÉJOLS (suite de la page 1)

À cette occasion, une marche et deux parcours à vélo seront proposés gratuitement. Pour le vélo, il s'agira, pour l'une, d'une boucle de 32 km et de 1 300 m de dénivelé positif et, pour l'autre, d'une boucle de 22 km avec un dénivelé positif de 670 m, préparez vos vélos ! Les parcours détaillés seront mis en ligne avant la fête.

Marché aux fleurs organisé par l'APE de Lanuéjols.

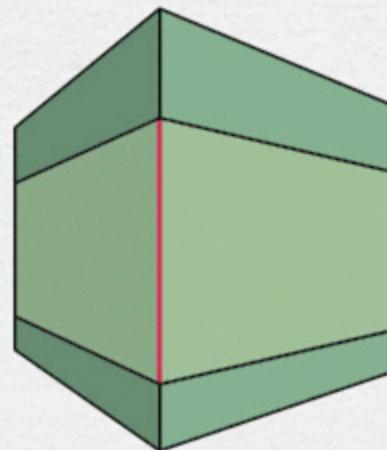
À 11 h, moment convivial, vente de pains et de pizzas.

PARUTION DU LIVRE GARDIEN DE LA NATURE

Les éditions GRAND petit monde à Lanuéjols publient un nouveau livre de la collection Les petits romans naturalistes : après *Le bâtisseur en pierres sèches* (Tome 1) voici *Gardien de la nature* :

Enfant, Jean-Pierre croise le regard d'un Aigle royal. C'est un déclic. Inspiré par des naturalistes passionnés, il passe le plus clair de son temps à observer les animaux et les plantes. Quand un concours se présente pour devenir garde-moniteur, il est prêt à œuvrer pour la protection de la nature. Au Parc national des Cévennes, ses missions de surveillance, de recherche scientifique et d'animation l'emmènent chaque jour sur le terrain. Sur ce territoire préservé, ses jumelles en bandoulière, il approche la loutre, le cerf, le vautour et bientôt le Circaète Jean-le-Blanc, grand oiseau de proie. Dans la nature, chaque jour est une aventure ! Au cœur de paysages grandioses riches en biodiversité, il n'est pas rare de vivre des instants magiques...

Le trait rouge de droite est évidemment plus long que celui de gauche. Évidemment ? Et si vous vérifiez ?



Maires du Valdonnez
Corseilles Départementaux
Saint-Étienne-du-Valdonnez

POUR FAIRE PASSER UNE INFO DANS LE JOURNAL DE JUIN OU POUR METTRE UN ENCART PUBLICITAIRE DANS LE JOURNAL, envoyez un mail avant le mercredi 02/05/24 dernier délai sur la boîte aux lettres du journal courrier.cabouge@gmail.com

