

# ÇA BOUGE!

## DANS LE VALDO

N°227  
SEPTEMBRE  
2022



Pour joindre le journal :  
courrier.cabouge@gmail.com

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

### BONNE RENTRÉE !

Le foyer rural de Langlade-Brenoux vous souhaite une bonne rentrée pour cette nouvelle année scolaire 2022-2023.

Elle va débuter sur les chapeaux de roues avec le forum des associations du Valdonnez le dimanche 4 septembre de 10 h à 12 h puis la reprise de toutes les activités régulières mais aussi, le trail de Rouffiac le 18, la randonnée pédestre à la découverte des pollinisateurs le 24, le vide grenier de l'APE de Saint Bazile - Brenoux le 25...

Au niveau du foyer rural de Langlade-Brenoux, une nouvelle équipe de 4 coprésidents a été élue, Christine Trauchessec, Daniel Verdier, Jean-Pierre Allier et Sylvain Lhuillier et une nouvelle équipe de salariés recrutée.

Dès le 7 septembre, Yvan Boutry, Déborah Boutavin (+ une nouvelle personne en cours de recrutement) prendront en charge l'ALSH et l'animation du foyer rural.

### CLUB DES PETITS MALINS

RENTRÉE LE MERCREDI 7 SEPTEMBRE

Ouvert hors vacances scolaires aux enfants de 4 à 11 ans tous les mercredis de 7 h 30 à 18 h à Langlade. Ce lieu convivial contribue à la socialisation et l'autonomie ainsi qu'à l'épanouissement des enfants dans leur temps libre (jeux d'extérieur, jeux d'expression, activités manuelles, sorties nature et découvertes culturelles). Agréé Jeunesse et sports et PMI.

Information : alsh@foyer-langlade.fr ou par téléphone (04 66 48 00 19) au foyer rural.



### Vos animations associatives

#### FORUM DES ASSOCIATIONS DU VALDONNEZ

DIMANCHE 4 SEPTEMBRE

De 10 h à 12 h à la salle des fêtes de Langlade.

#### FOUR À PAIN

VENDREDI 9 SEPTEMBRE À 18 H

EOLE, SOIRÉE PAIN-PIZZA à Varazoux (voir page 4).

**VARAZOUX**

à déguster sur place ou à emporter

**PAIN / PIZZA**

**FOUGASSE**

#### LES RENDEZ-VOUS DE CONTELICOT

À voir à la rentrée.

#### RENDEZ-VOUS DANS L'VALDO

VENDREDI 16 ET VENDREDI 30 SEPTEMBRE

En plus du marché hebdomadaire de Saint-Étienne-du-Valdannez, deux dates à retenir, voir pages 2 et 4.

#### VALDO-TRAIL

DIMANCHE 18 SEPTEMBRE

Au stade de Rouffiac.

TRAIL	8 kms - Départ 10h 250 D* / Tarif 10€
	11 kms - Départ 10h 450 D* / Tarif 12€
	21 kms - Départ 9h 800 D* / Tarif 16€
RANDO	12 kms - Départ 9h05 Tarif 6€
COURSE ENFANT	Départ 9h15 Tarif 2€

#### VIDE-GRENIER

DIMANCHE 25 SEPTEMBRE

#### Camping Municipal de Rouffiac



APE BRENOUX-ST-BAUZILE

#### EN CHEMIN J'AI RENCONTRÉ

SAMEDI 24 SEPTEMBRE

Cette rando, coorganisée avec les foyers ruraux du Monastier et d'Allenc, remplace celle qui avait été annulée en raison de la canicule le 18 juin. Elle n'en reste pas moins une rencontre avec la nature et ses magnifiques points de vue ainsi qu'avec les apiculteurs qui ont su conserver l'authentique abeille noire des Cévennes. La rando nous amènera de plus à visiter le rucher de Saint-Maurice-de-Ventalon.

Bonnes chaussures et pique-nique indispensables ! Le parcours se trouve en page 2.

Départs : rendez-vous devant le foyer rural de Langlade-Brenoux à 8 h 15 pour le covoiturage ou, directement, à la croix de Berthel de 9 h à 9 h 30.

Renseignements et inscriptions : 06 81 29 28 67 (Jean-Pierre).

#### POLLINISATEURS

JEUDI 29 SEPTEMBRE

Langlade-Brenoux (voir page 4).

# Enfants & ados : vos activités !

Pour toute activité du foyer rural (couleur jaune dans colonne de droite), l'adhésion de 10 € est requise

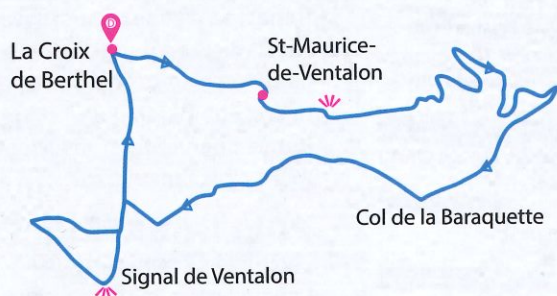
Ateliers	Âge	Animateurs	Début/Fin	Jours	Horaires	Prix/an	Lieu	Infos
<b>Club des petits malins</b>	4 - 11 ans	Yvan Boutry	07/09 à fin juin 36 merc.	Mercredi	7 h 30 - 18 h	Modulé selon le quotient familial	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
<b>Club ados</b>	12 - 18 ans	Déborah Boutavin	10/09	Jeudi	17 h 30 - 19 h	15 €	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
<b>Activités culturelles et manuelles</b>								
<b>Théâtre</b>	6 - 11 ans	Claire Perraudeau	sept. à juin	Mardi	17 h 30 - 18 h 30	100 €	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
<b>Contelicot (autour de livres)</b>	0 - 3 ans	Isabelle Mercier		1 mardi par mois	10 h - 11 h	Gratuit	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
<b>Activités physiques</b>								
<b>Pétanque</b>	6 - 16 ans	Lionel Chaptal	18/11 31/03	Vendredi	18 h 15 - 19 h 45	25 €	Mende Venède	Team Boules O'But
<b>Foot</b>	4 - 11 ans		sept	Samedi	14 h - 16 h	55 €	Stade Rouffiac	Valdo FC
<b>Tennis</b>	5 - 13 ans	Stéphane Chedde brevet d'État Tennis	15/09 29/06	Mercredi	9 h - 16 h 30 selon niveau (30 fois 1 h)	120 €	Tennis Rouffiac	Club de tennis
	13 - 18 ans					160 €		
<b>Gym</b>	3 - 6 ans	Robin Durand	13/09/22 à 13/06/23	Mardi	16 h 30 - 17 h 30	70 €	École Brenoux- Saint-Bauzile	Gym dyna- mique
<b>Cirque</b>		En attente						FR Langlade

## DES COURS DE GYM POUR TOUS DANS LE VALDONNEZ

C'est sous la bannière de la Gym Dynamique à Rouffiac que reprendront les cours de gymnastique à la rentrée. L'association vous proposera un large éventail de cours, le mardi pour les enfants de 3 à 6 ans à l'école de Rouffiac et marche nordique au stade de Rouffiac en fin d'après-midi. À la salle des fêtes de Langlade, les séniors retrouveront leur cours le lundi matin, le cours de gym douce et stretch aura lieu le jeudi matin et le cours de gym dynamique continuera le jeudi soir.

Pour les inscriptions, nous aurons le plaisir de vous retrouver au forum des associations le dimanche 4 septembre, de 10 h à 12 h. Vous pouvez consulter les horaires ci-dessus et en page suivante. Les cours reprendront à partir du 12 septembre. Renseignements au 06 32 37 91 43

## PARCOURS DE LA RANDO DU 24



## RENDEZ-VOUS DANS L'VALDO

Le 16, pendant le marché de Saint-Étienne-du-Valdonnez, théâtre à manivelle par la compagnie Hors Logerie, contes illustrés autour d'albums de jeunesse, rencontre sous yourte entre le livre, la marionnette, la musique et le théâtre d'objets.



Le 30, balade contée d'environ 1 h 30 tous publics à partir de 5 ans sur le thème des arbres « Les histoires de Grand-Mère Feuillage ». Manon Bilhaud - Jeux de main et jeux de mots.

# Activités adultes

Pour toute activité du foyer rural (couleur jaune dans colonne de droite), l'adhésion de 10 € est requise

Ateliers	Animateurs	Début/ Fin	Jours	Horaires	Prix/an	Lieu	Infos
<b>Activités culturelles et manuelles</b>							
<b>Jeux de cartes</b>		sept à juin	1 <sup>er</sup> & 3 <sup>e</sup> jeudis du mois	14 h - 17 h	adhésion au club	Langlade Salle des fêtes	Génération mouvement
<b>Théâtre</b>	Claire Perraudau	sept à juin	Lundi	20 h - 22 h 30	185 €	Lanuéjols au Viala	FR Langlade
<b>Danse rock</b>	Ludovique Molines	04/10 à juin	Mardi	19 h 30 - 20 h 30	180 €	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
<b>Peinture libre</b>	Josette Allier	13/09 à juin	Mardi	14 h - 17 h		Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
<b>Savoir-faire</b> (vannerie, rempaillage paille ou tissu, paillassons, tricot)	Des bénévoles	nov à mars	Lundi	20 h 30 - 22 h 30	10 €	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
<b>Bibliothèque</b>	Roseline Lara	07/09 à juin	Mercredi	16 h 30 - 18 h 30		Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
<b>Activités physiques</b>							
<b>Foot</b>	Nicolas Zalik	reprise juillet	Mercredi, vendredi	19 h 30 - 21 h	65 €	Stade Rouffiac	Valdo FC
<b>Tennis de table</b>	Jean-Pierre Allier	14 sept à juin	Mercredi	20 h 30 - 22 h 30		Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
<b>Gym dynamique</b>	Laurence Landrison	15/09/22 à 15/06/23	Jeudi	20 h 30 - 21 h 30	70 €	Langlade Salle des fêtes	Gym dyna- mique
<b>Marche nordique</b>	Laurence Landrison	13/09/22 à 13/06/23	Mardi	18 h 45 - 20 h 15	100 €	stade Rouffiac	Gym dyna- mique
<b>Gym seniors</b>	Robin Durand	12/09/22 à 12/06/23	Lundi	10 h 30 - 11 h 30	70 €	Langlade Salle des fêtes	Gym dyna- mique
<b>Gym douce &amp; stretch</b>	Robin Durand	15/09/22 à 15/06/23	Jeudi	10 h - 11h 30	100 €	Langlade Salle des fêtes	Gym dyna- mique
<b>Tennis</b>	Stéphane Chedde brevet d'État tennis	14/09	Mercredi	16 h 30 - 18 h 30 séances	220 €	Tennis Rouffiac	Club de tennis
<b>Yoga</b>	Olivia Charpentier	12/09 au 08/06	lundi mardi jeudi	18 h-19 h 18 h 15-19 h 30 et 19 h 30-20 h 30 18 h 15-19 h 30	290 €	Balsièges	Sofroyogy
<b>Arts martiaux</b>	Nicolas Moreau	09/09 au 10/06	vendredi samedi	18 h-19 h 015 10 h-11 h 30	260 €	Balsièges	Bodhicilla

## INFOS ACTIVITÉS

### FR LANGLADE/BRENOUX

04 66 48 00 19 ou 06 78 29 98 05

foyer.rural.brenoux@gmail.com

#### Danse Rock

Daniel Verdier 06 30 76 81 19

#### Peinture libre

Josette Allier 04 66 48 03 93

#### Tennis de table

Jean-Pierre Allier 06 81 29 28 67

#### Savoir-faire

Daniel Verdier 06 30 76 81 19

#### Bibliothèque

Roseline Lara 06 31 68 68 28

#### Théâtre Cie L'hiver nu

Claire Perraudau 04 66 45 56 47

#### Contelicot

Isabelle Mercier 06 87 37 52 64

### TEAM BOULES O'BUT

Lionel Chaptal 06 81 56 38 41

### YOGA & ARTS MARTIAUX

Olivia Charpentier 06 60 75 66 05

### GYM DYNAMIQUE

Séverine Auguy 06 32 37 91 43

### VALDO FC

Anaïs Prévot 06 16 64 27 65

### CLUB DE TENNIS

Julien Alle 06 89 85 32 42

### GÉNÉRATION MOUVEMENT

Gisèle Salvan 06 81 62 00 94

## DICTONS

- En septembre le fainéant peut aller se pendre.
- À la saint Onésiphore, la sève s'endort.
- À la saint Cloud, sème ton blé car ce jour vaut du fumier.
- À la sainte Reine, sème tes graines (il s'agit évidemment du domaine agricole).
- En septembre se coupe ce qui pend (et ici, ce sont bien des raisins qu'il s'agit).

# ANIMATIONS EN SEPTEMBRE

Date	Heure	Animation	Lieu	Contact
01/09	14 h à 17 h	JEUX DE CARTES - GÉNÉRATIONS MOUVEMENT : reprise.		Gisèle Salvan 06 81 62 00 94
04/09	10 h à 12 h	FORUM DES ASSOCIATIONS DU VALDONNEZ (installation à partir de 09 h).		Foyer rural 04 66 48 00 19 06 78 29 98 05
07/09	de 16 h 30 à 18 h 30	BIBLIOTHÈQUE : reprise (pensez à rendre les livres empruntés).	Salle des fêtes de Langlade - Brenoux	Roseline Lara 06 31 68 68 28
07/09	7 h 30 - 18 h	CLUB DES PETIS MALINS : reprise.		Foyer rural 04 66 48 00 19 06 78 29 98 05
09/09	18 h	CUISSON AU FOUR À PAIN : vente de pizzas et de pain organisée par l'association Eole, concerts.	Varazoux	Christophe LIDON 06 81 88 56 72
09/09		ARTS MARTIAUX : voir le tableau page 3.	Balsièges	Olivia Charpentier 06 60 75 66 05
10/09	17 h 30 - 19 h	CLUB ADOS : reprise (voir page 2).	Salle des fêtes de Langlade - Brenoux	Foyer rural 06 78 29 98 05
12/09		YOGA : reprise, voir le tableau page 3.	Balsièges	Olivia Charpentier 06 60 75 66 05
12/09 13/09 15/09		GYMNASTIQUE DYNAMIQUE : reprise des cours, voir les tableaux en pages 2 et 3.		Séverine Auguy 06 32 37 91 43
13/09	de 14 h à 17 h	PEINTURE LIBRE : reprise (tous les mardis).	Salle des fêtes de Langlade - Brenoux	Josette Allier 04 66 48 03 93
14/09	20 h 30 à 22 h 30	TENNIS DE TABLE : reprise (tous les mercredis).		Jean-Pierre Allier 06 81 29 28 67
14/09	journée	TENNIS : reprise (tous les mercredis, voir les tableaux en pages 2 et 3).	Stade de Rouffiac	Julien Alle 06 89 85 32 42
16/09	16 h 30	RENDEZ-VOUS DANS L'VALDO : marché de producteurs puis spectacle, voir en page 2.		Nathalie 06 26 28 58 34
16/09	17 h à 20 h	POLLINIZ'ACTEURS : stand sur le marché de Saint-Étienne-du-Valdonnez.	Saint-Étienne-du-Valdonnez	RÉEL 04 66 45 17 46
17/09	16 h 30 à 19 h 30	POLLINIZ'ACTEURS : balade dans le Valdonnez.	À préciser	
18/09	9 h	TRAIL DU VALDO : départ au camping de Rouffiac.	Camping de Rouffiac	06 52 80 00 94 06 83 04 20 58
24/09	8 h 15	EN CHEMIN J'AI RENCONTRÉ départ en covoiturage de Langlade (voir page 1).		
24/09	9 h	EN CHEMIN J'AI RENCONTRÉ rendez-vous à la Croix de Berthel (voir page 1).	Salle des fêtes de Langlade - Brenoux	Jean-Pierre Allier 06 81 29 28 67
25/09	9 h à 17 h	VIDE-GRENIER de l'APE Brenoux - Saint-Bauzile	Camping de Rouffiac	APE 06 30 87 93 64
29/09	18 h à 20 h 30	FORUM CITOYEN DES POLLINIZ'ACTEURS : voir ci-dessous.	Salle des fêtes de Langlade - Brenoux	RÉEL 04 66 45 17 46
30/09	16 h 30	RENDEZ-VOUS DANS L'VALDO : marché de producteurs puis spectacle, voir en page 2.	Saint-Étienne-du-Valdonnez	Nathalie 06 26 28 58 34

## FORUM CITOYEN SUR LA POLLINISATION

JEUDI 29 SEPTEMBRE DE 18 H À 20 H 30

Les communes du Valdonnez sont engagées dans un projet sur les pollinisateurs sauvages au terme duquel le Valdonnez pourrait obtenir la reconnaissance Accueil pollinisateurs.

Ce plan d'actions, qui ne peut voir le jour sans la participation de tous les acteurs du Valdonnez et notamment de ses habitants, regroupera une série d'aménagements et d'astuces faciles à mettre en œuvre pour que notre environnement soit constitué de havres de paix et d'amour pour les abeilles sauvages et autres petites bêtes.

Pour cela, le Réel - CPIE de Lozère vous invite à participer/expérimenter un forum citoyen. Le premier temps de ce forum se tiendra jeudi 9 septembre de 18 h à 20 h 30 à la salle de fêtes de Langlade-Brenoux. Venez partager vos propositions d'actions, des problématiques, des sujets liés à la pollinisation.

Inscription au Réel - CPIE de Lozère au 04 66 45 17 46.



Mairies du Valdonnez  
Conseillers Départementaux  
Saint-Etienne-du-Valdonnez

POUR FAIRE PASSER UNE INFO DANS LE JOURNAL D'OCTOBRE OU POUR METTRE UN ENCART PUBLICITAIRE DANS LE JOURNAL, envoyez un mail avant le 08/09/22 dernier délai à l'adresse [courrier.cabouge@gmail.com](mailto:courrier.cabouge@gmail.com)

