Pour joindre le journal :
courrier.cabouge@gmail.com
Pour joindre le foyer rural :
foyer.rural.brenoux@gmail.com
ou 06 70 04 69 37

ÇA BOUGE ! DANS LE VALDO

N° 273
NOVEMBRE 2026

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

Les infos des foyers ruraux et de la vie associative

WE de cueillette de matériaux pour la vannerie

Départ à 9 h du foyer rural de Langlade-Brenoux

samedi 31 octobre, cueillette de repousses de châtaignier dans les Cévennes (prévoir pique-nique)

dimanche 1er novembre, cueillette d'osier et de viorne lantane en Margeride.

Les ateliers du savoir-faire

Reprise le lundi 02 novembre à partir de 20 h 30 au FR de Langlade-Brenoux : vannerie, paillage de chaises, tricot...

Contact Daniel VERDIER : 06 30 76 81 19

Opération pizza

mardi 10 novembre à 18h

Organisée par l'**APE de l'école de St Etienne du valdonnez**



Atelier mémoire en jeux (+ de 60 ans sur inscription)

Avec Laurence ROBERT DUBOIS de la Mutualité Française

Les Mardis matin : 3 novembre, 10 novembre, 17 novembre, 1er décembre (de 9h30 à 11h30) (voir page 4)



Les concours de belote dans le Valdo



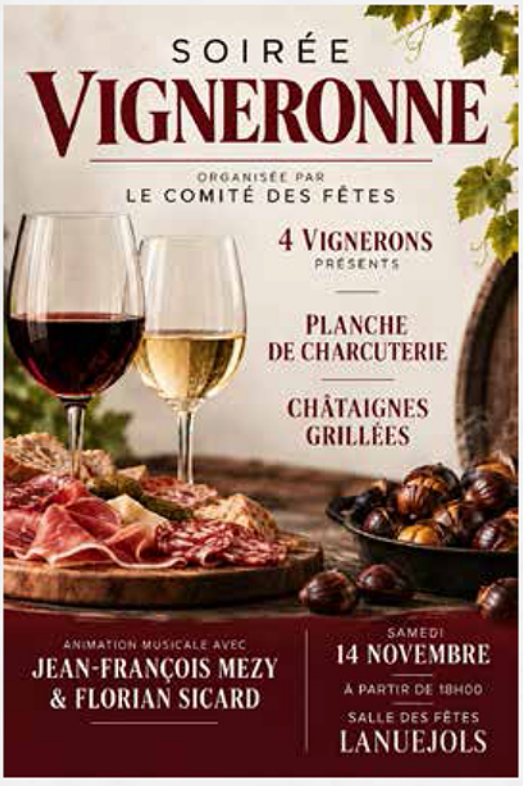
Vendredi 13 novembre

Organisé par le **foyer rural de st-Etienne-du-Valdonnez**

A la salle des fêtes de St Etienne-du-Valdonnez

15 € par équipe

nombreux lots



Fabrique théâtrale du Viala

Du 2 au 7 novembre, dans le cadre d'**Accès libre**, *l'hiver nu* et *Scènes Croisées de Lozère* accueillent Justine Wojtyniak et la compagnie *Retour d'Ulysse* pour une semaine de recherche autour des liens qui nous unissent à la forêt et aux autres êtres vivants. Venez rencontrer les artistes, découvrir leur travail et laisser la forêt éveiller en vous d'autres façons de sentir et d'imaginer. (voir page 3)

Club *Les 3 vallées*

Dimanche 22 novembre à 12 h 30 : repas annuel du club, réservé aux adhérents.
Salle des fêtes de St-Étienne-du-Valdo.

Samedi 28 novembre à 20 h 30 : Concours de belote, au profit de la «Lutte contre le cancer» .
Salle des fêtes de Langlade-Brenoux.
Contact : M. Maurin : 04 66 48 05 39.

INFOS VALDO - FOYERS ET ASSOS 1
DU NOUVEAU VALDO - YOGA - OCCITAN 2
RAPACES DU VALDO - L'HIVER NU 3
CALENDRIERS - ANNONCES 4

Du nouveau dans le Valdo

Pierres Sèches



Formé-es par les Artisans Bâtisseurs en Pierre Sèche (ABPS) et en rénovation du bâti ancien, Sara et Adrien interviennent sur **la rénovation et la création d'ouvrages en pierre sèche** (murs de soutènement, murs de clôture)... Cette technique traditionnelle très présente dans les paysages du Valdonnez, consiste en l'agencement de pierres sans aucun liant. Déplacements entre le Valdo et Florac.
Contact : **Sara Poinfoux et Adrien Paumier**
Tél : 07 70 27 37 85 sara.poinfoux@gmail.com

Yoga au Shala

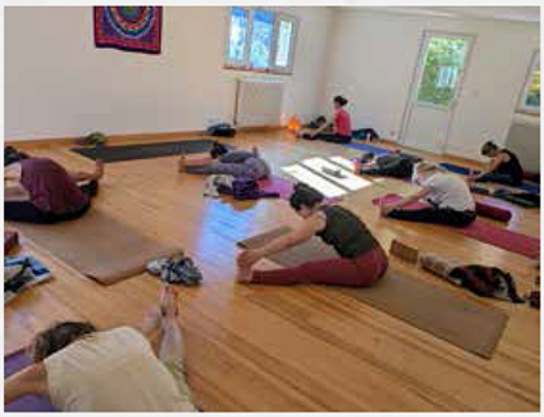
Relax'aux sons et voyage sonore
le 8 Novembre à 17h

Plongez dans une expérience immersive de relaxation profonde grâce à la magie des sons. Ce voyage sonore vous invite à un moment de détente profonde grâce aux vibrations harmonisantes des bols chantants, tambours, gongs et autres instruments de sonothérapie.
C'est un moment de voyage intérieur qui utilise les sons comme portes d'exploration de Soi.
Au Shala de Lozère - SofroYOGY

Week-end YOGA et Cuisine Végétale
du 20 au 22 novembre 2026
Nourrir le corps, la pratique et la conscience !

3 jours pour pratiquer le yoga, explorer l'alimentation végétale et apprendre à cuisiner simplement, sainement et avec gourmandise. Pendant trois jours, Olivia vous propose d'explorer les liens entre yoga, alimentation et équilibre de vie, à travers la pratique, la transmission, la cuisine et les échanges. Un temps pour approfondir votre pratique du yoga, mieux comprendre les principes d'une alimentation végétale équilibrée, expérimenter en cuisine et repartir avec des repères simples et concrets pour votre quotidien. Aucune connaissance particulière en nutrition ou cuisine n'est nécessaire.

Animé par Olivia Charpentier - Au Shala de Lozère- SofroYOGY
262, chemin de la Tour quartier du Luxembourg - 48000 Balsièges



Ces mots qui nous parlent... rubrique proposée par l'Asso «GRAND petit monde»

L'occitan, dit patois, fait plus ou moins partie de notre vocabulaire selon notre génération. Malgré tout, et qu'on le sache ou non, il est entré dans notre quotidien !



- Quand quelqu'un râle, on dit parfois : « Il roumègue ! »
  « Rouméguer » vient du verbe occitan **romegar** (se prononce **rouméga**) qui signifie râler.
- Quand le vent souffle, on dit parfois : « Ça buffe ! ».
  « buffe » vient du verbe occitan **bufar** qui signifie souffler.
- Quand on avale de travers, on dit parfois : « Je m'escane. »
  « S'escaner » vient du verbe occitan **escanar** qui signifie s'étrangler.
- Quand on a mal à la tête, on dit parfois : « J'ai mal au cap. »
  cap signifie, dans ce sens, tête en occitan.

Le jeu :
1) Comment dit-on et écrit-on « chanter » en occitan ?
2) Comment dit-on et écrit-on « dîner » en occitan ?

Réponses : 1) **cantar**, 2) **sopar**

Les rapaces du Valdonnez (7)

(par Myriam JAMIER)

l'Autour des palombes (Accipiter gentilis)

Mars, un rapace s'élève en cerclant de son vol typique, ample et lent, les sous-caudales blanches déployées et bien visibles, puis plonge à grande vitesse en piqué, ailes fermées vers le site du nid. Il ressemble à l'épervier mais un œil entraîné percevra une poitrine plus large et une queue arrondie. C'est l'**autour des palombes**. Sa taille proche de celle d'une corneille indique que c'est un mâle ; La femelle, beaucoup plus grosse, est plutôt de la taille d'une buse. C'est elle qui restera au nid la plupart du temps pour couver et distribuer la nourriture aux poussins ; Le mâle les ravitaillera.



Justement, c'est le mois de mai, les poussins attendent impatiemment leur pitance du jour, blottis dans un nid de près d'un mètre de diamètre dans un conifère, un hêtre ou un chêne de bonne taille. Pigeons (le terme palombe désigne dans le sud-ouest le Pigeon ramier en latin Columba palumbus), geais, grives, merles, corneilles composent le plus souvent leur menu ; Parfois des écureuils, lapins ou rapaces jusqu'à la taille d'une buse viennent varier les repas. Les oiseaux sont préalablement plumés au sol, l'**autour** laisse ainsi des indices visibles de sa présence dans le couvert forestier.

Ce puissant prédateur est d'une dextérité impressionnante en milieux forestier, où il peut évoluer d'un vol rapide entre les branches. Il chasse souvent à l'affût, branché sur un arbre, et capture ses proies par surprise à l'issue d'un vol d'approche rapide, bas et silencieux. Il peut aussi monter en orbe très haut pour s'abattre sur sa proie à la manière d'un faucon pèlerin. Les oiseaux le savent bien et s'arrangent pour se positionner au-dessus de lui afin de ne pas être pris pour cible. Ses territoires de chasse, estimés entre 30 et 50 km², sont importants, notamment en hiver. Il n'est de ce fait jamais très commun. La vallée du Valdonnez, riche en proies, accueille 3 couples répartis dans les forêts domaniales de la Loubière, du Bramont et de Mende. En période de reproduction, l'**autour** est extrêmement sensible au dérangement, notamment vis-à-vis des travaux forestiers. C'est un rapace qui a longtemps souffert de persécution car les jeunes inexpérimentés s'en prennent parfois aux poules et les adultes aux espèces gibiers. Il a toutefois été démontré qu'au vu des effectifs faibles, leur impact sur les populations d'espèces gibiers était négligeable et que la présence d'**autour des palombes** témoigne d'une faune riche et variée dont nous devons au contraire nous réjouir.



Photos © Emilien HERAULT

L'hiver nu au Viala

(suite de la page 1)

VENDREDI 06 NOVEMBRE à 19h :
À l'affût de la beauté du monde - Lecture musicale autour de l'écoféminisme (1 h 00). Deux femmes se retrouvent autour de livres et font dialoguer leurs lectures, leurs questions et leur désir de renouer avec le vivant. Au fil des textes de Starhawk, Mona Chollet, Claudie Hunzinger et Nastassja Martin, elles explorent les liens entre luttes féministes et écologiques. . Avec Justine Wojtyniak, Julie Gozlan et Stefano Fogher.
Lecture suivie d'une collation, pour prolonger les échanges.
Jauge limitée, réservation conseillée - Dès 12 ans.

SAMEDI 07 NOVEMBRE à 16h : Forêts sonnantes - Conférence et projection sonore (1 h 30) : Marc Namblard enregistre les sons du vivant et nous invite à découvrir la richesse des paysages sonores forestiers. À travers ses prises de son et ses commentaires, chants, appels et silences prennent une autre dimension. Une rencontre pour affiner notre écoute et prêter attention à ce qui échappe souvent à nos regards.
La rencontre sera suivie d'un goûter.
Jauge limitée, réservation conseillée - Dès 12 ans.19h : L'Affût - Sortie de résidence de la Cie Retour d'Ulysse - Théâtre sonore.
20h30 : Banquet à prix libre, buvette sur place
Fabrique Théâtrale du Viala – Le Viala 48000 Lanuéjols

Réservations : scenescroisees.fr - 04 66 65 75 75
contact@scenescroisees.fr

Date	Heure	Animation de novembre	Lieu	Contact
31/10 et 01/11	9 h	CUEILLETTE DES MATÉRIAUX POUR LA VANNERIE (page 1).	Salle des fêtes de Langlade -Brenoux	Daniel Verdier 06 30 76 81 19
02	20h 30	REPRISES DES ATELIERS DU SAVOIR FAIRE (page 1).		
03, 10 et 17	9 h 30	ATELIERS MÉMOIRE EN JEUX: organisés par la mutualité française et le FR de Langlade-Brenoux (voir ci-dessous)		FR Langlade 04 66 48 00 19
06	20 h 30	CONCOURS DE BELOTE ORGANISÉ PAR VALDO F. C. : (page 1).		Mélanie Gerbal 06 30 79 05 14
06 et 07	19 h et 16 h	L'HIVER NU : RENCONTRES PUBLIQUES : avec la Cie Retour d'Ulysse (pages 1 et 3)	Le Viala	L'hiver nu 04 66 45 56 47
10	18 h	OPÉRATION PIZZA ORGANISÉE PAR L'APE DE L'ÉCOLE DE ST-ETIENNE -DU-VALDONNEZ	St-Etienne-du-Valdonnez	S. Seguin 06 75 13 64 29
13	20 h 30	CONCOURS DE BELOTE ORGANISÉ PAR LE F.R. DE ST-ETIENNE-DU-VALDO : (page 1)		V. Bonnefille 07 70 72 81 68
14	18 h	SOIRÉE VIGNERONNE : organisée par le comité des fêtes de Lanuejols (page 1)	Salle des fêtes de Lanuejols	J. G. Nurit 0607973306
22	12 h 30	CLUB DES 3 VALLÉES : repas annuel (page 1).	St-Etienne-du-Valdonnez	A.Gallopain 06 83 29 83 50
28	20 h 30	CONCOURS DE BELOTE ORGANISÉ PAR LE CLUB DES 3 VALLÉES : au profit de la ligue contre le cancer (page 1)	Salle des fêtes de Langlade-Brenoux	Maryse Maurin 04 66 48 05 39
01/12	9 h 30	ATELIERS MÉMOIRE EN JEUX: organisés par la mutualité française et le FR de Langlade-Brenoux (voir ci-dessous)		FR Langlade 04 66 48 00 19

« Ateliers mémoire en jeux »

Descriptif des ateliers de 2h (de 9 h 30 à 11 h 30)
Salle des fêtes de Langlade-Brenoux

- Séance 1 : Mardi 3 novembre – **À la découverte de la mémoire.** Après une présentation du cycle, les participants pourront appréhender le fonctionnement de la mémoire à partir d'exemples pratiques. Cet atelier permettra de répondre à des questions telles que : « J'oublie des choses, est-ce que c'est grave ? », « Comment la mémoire fonctionne ? », « Quels sont les différents types de mémoire ? », « Y a-t-il des liens entre ma mémoire et différents déterminants de santé ? (Alimentation, sommeil...) », « En quoi les jeux sont-ils utiles pour entretenir la mémoire ? ».

- Séance 2 : Mardi 10 novembre - **La mémoire dans tous les sens.** Cet atelier est consacré à la mémoire et aux sens (mémoire visuelle, auditive, olfactive, liée au toucher et perceptions).

- Séance 3 : Mardi 17 novembre – **Techniques de mémorisation.** Au cours de cette séance, l'intervenante évoquera les différentes solutions employées pour mémoriser des éléments (logique, calcul mental, anagramme...).

- Séance 4 : Mardi 1er décembre – **Stimulation ludique de la mémoire.** Lors de cette séance, concentration, attention et imagination seront mises à l'épreuve, les participants devront mobiliser des ressources mnésiques différentes pour se faire comprendre.

La Plume lozérienne, ou l'art du bois,



Entre passion et partage à La Fage (St Etienne du Valdonnez), Michel Martin, artisan tourneur sur bois, vous accueille chaleureusement dans son atelier. Chaque pièce est unique, réalisée à la main et souvent sur demande, selon vos envies : stylos élégants, objets décoratifs ou cadeaux personnalisés, ses créations allient authenticité, savoir-faire et émotion. Venez découvrir son atelier et laissez-vous séduire par un artisanat local sincère et vivant. - www.laplumelozerienne.com
Contact : laplumelozerienne@gmail.com
Tél : 06 11 60 95 27



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

Pour faire passer une info dans le journal de décembre ou pour mettre un encart publicitaire dans le journal, envoyez un mail avant le samedi 04/11/26 dernier délai à l'adresse courrier.cabouge@gmail.com

Réalisation Foyer Rural Langlade 04 66 48 00 19 - Conception graphique Studio Grim 06 25 78 35 64 - Impression onlineprinters.fr - Ne pas jeter sur la voie publique