

# ÇA BOUGE!

## DANS LE VALDO

N°249  
SEPTEMBRE  
2024



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

## Vos animations associatives

### CLUB DES PETITS MALINS

RENTREE LE MERCREDI 4 SEPTEMBRE

Le club, agréé Jeunesse et sports et PMI, qui accueille les enfants de 3 à 11 ans tous les mercredis de 7 h 30 à 18 h, a maintenant pris possession des nouveaux locaux.

Information : par téléphone au 06 78 29 98 05 ou à foyer.rural.brenoux@gmail.com.

### RENDEZ-VOUS DANS L'VALDO MARCHÉ ET ANIMATIONS

TOUS LES VENDREDIS

En plus du marché hebdomadaire de Langlade, des dates à retenir, voir en pages 2 et 4.

### FORUM DES ASSOCIATIONS DU VAL- DONNEZ

VENDREDI 6 SEPTEMBRE

au Pré de la tour de 17 h 30 à 20 h.

### DEUX NOUVEAUX ATELIERS AU FOYER !

voir en pages 2 et 3.

**VARAZOUX**  
à déguster sur place ou à emporter  
**PAIN / PIZZA**  
**FOUGASSE**

### ANIMATION FOUR À PAIN

VENDREDI 6  
SEPTEMBRE À 18 H,  
EOLE, SOIRÉE PAIN-  
PIZZA.

### TENNIS ENFANTS

MERCREDI 11 SEPTEMBRE DE 14 H À 16 H, SÉANCE D'ESSAI  
GRATUITE

### CLUB DES 3 VALLÉES : VOYAGE À ÉVIAN

DE MARDI 17 AU VENDREDI 20 SEPTEMBRE  
réservé aux adhérents.

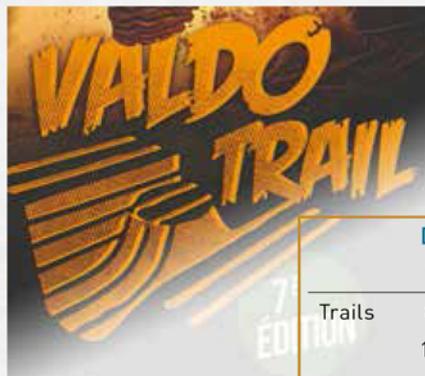
### VIDE-GRENIER

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

organisé par l'APE Brenoux/  
Saint-Bauzile.

Renseignements et inscriptions possibles à partir du  
lundi 26 août au 06 30 87 93 64  
ou ape.brenoux.stbauzile48@  
gmail.com

### VIDE-GRENIER Camping Municipal de Rouffiac



Rendez-vous au stade  
de Rouffiac

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

	Dist.	D+	Départ	Tarif
Trails	8 km	300	10 h	10 €
	13 km	500	10 h	13 €
	20 km	850	9 h	18 €
Rando	12 km		9 h 05	6 €
Enfants	Petite dist.		9 h 15	0 €
	4 km		10 h	0 €

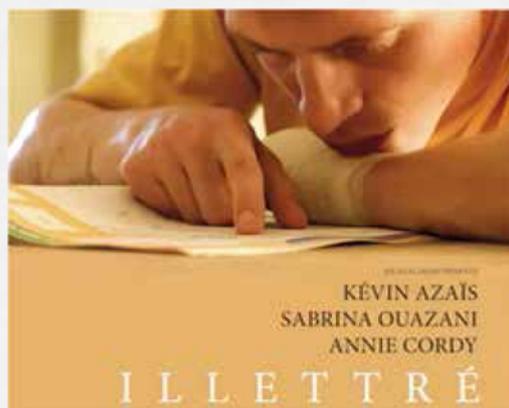
### CINÉ-DÉBAT

sur le thème de l'illettrisme.

LUNDI 23 SEPTEMBRE À 20 H

au foyer rural de Langlade-Brenoux,

voir en page 2.



# Enfants & ados : vos activités !

Pour toute activité du foyer rural (couleur jaune dans colonne de droite), l'adhésion de 15 € est requise

Ateliers	Âge	Animateurs	Début/Fin	Jours	Horaires	Prix/an	Lieu	Infos
<b>Club des petits malins</b>	3 - 11 ans	Yvan Boutry Deborah Boutavin Anaïs Serrano	04/09 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	Yvan Boutry Anaïs Serrano	05/09 à fin juin	Jeudi	17 h 30 - 19 h	adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
<b>Activités culturelles et manuelles</b>								
<b>Théâtre</b>	6 - 11 ans	Claire Perraud	24 septembre à juin	Mardi	17 h 30 - 18 h 45	100 € + adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
<b>Lecture en musique</b> <span style="color: orange;">Nouveau !</span>	0 - 3 ans	Stéphanie Briot	17/09	Un 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		7 sept	Samedi	14 h - 16 h	55 €	Stade Rouffiac	Valdo FC
<b>Tennis</b>	5 - 13 ans	Stéphane Chedde brevet d'État Tennis	18/09 à fin juin	Mercredi	9 h - 16 h 30 selon niveau (30 fois 1 h)	120 €	Tennis Rouffiac	Club de tennis
	13 - 18 ans					160 €		
<b>Gym dynamique</b>	3 - 7 ans*	Frédéric Boizard	11/09/23 à juin	Mercredi	16 h 30 - 17 h 30	70 €	École Brenoux-Saint-Bauzile	Gym dynamique
<b>Sports innovants</b>	11 - 17 ans	Aurélien Rambier	18/09 19 séances	Mercredi	18 h 15 - 19 h 30	40 € + adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade

\* réservé aux enfants de l'école de Brenoux-Saint-Bauzile

## CINÉ-DÉBAT

**LUNDI 23 SEPTEMBRE À 20 H**

au foyer rural de Langlade-Brenoux

Dans le cadre des Journées Nationales d'Action contre l'illettrisme, le CRIA48 et le Foyer rural vous proposent une soirée débat autour du film *ILLETTRÉ* de Jean-Pierre Améris - 2018.

Avec Kevin AZAIS, Sabrina OUAZANI, Annie CORDY, Xavier MATHIEU et Violaine FUMEAU.

*Léo, la trentaine, est illettré. Un secret qu'il porte comme un fardeau. Un temps scolarisé, marqué par l'abandon de ses parents, il a presque tout oublié.*

*Un jour, n'ayant pas su lire des consignes de sécurité, il est victime d'un accident à l'usine où il est ouvrier, un drame causé par ce handicap qu'il cachait à tous. Immobilisé, il rencontre sa voisine Nora, infirmière et mère célibataire passionnée de lecture. Elle va le soigner, découvrir son secret, lui donner l'envie et la force d'apprendre et de surmonter sa différence.*

Débat animé par le Centre de Ressources Illettrisme et Alphabétisation de Lozère (CRIA 48-CIBC GLH).

## RENDEZ-VOUS DANS L'VALDO

### MARCHÉ...

Chaque vendredi, de 17 h 30 à 20 h, marché au Pré de la tour de Langlade jusqu'au 27 septembre.

### ... ET ANIMATIONS

**VENDREDI 6 SEPTEMBRE À 17 H 30**

KS Duo.

**VENDREDI 13 SEPTEMBRE À 17 H 30**

Baztrad'Oc.

**VENDREDI 27 SEPTEMBRE À 17 H 30**

Animation sur les pommes.

Kwanza.

Clôture des marchés du vendredi.



# Activités adultes

Pour toute activité du foyer rural (couleur jaune dans colonne de droite), l'adhésion de 15 € est requise

Ateliers	Animateurs	Début/Fin	Jours	Horaires	Prix/an	Lieu	Infos
<b>Activités culturelles et manuelles</b>							
<b>Jeux de cartes</b>	ouvert à tous	05/09 à juin	1 <sup>er</sup> & 3 <sup>e</sup> jeudis du mois	14 h - 17 h	gratuit sans adhésion	Langlade Salle des fêtes	Club des 3 vallées du Valdo
<b>Théâtre</b>	Claire Perraudéau	du 24 sept à juin	Mardi	20 h 15 - 22 h 30	190 € + adhésion	Lanuéjols au Viala	FR Langlade
<b>Peinture libre</b>	Josette Allier	du 24 sept à juin	Mardi	14 h - 17 h	adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
<b>Savoir-faire</b> (vannerie, rempaillage paille ou tissu, paillassous, tricot)	Des bénévoles	novembre à mars	Lundi	20 h 30 - 22 h 30	10 € + adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
<b>Activités physiques</b>							
<b>Foot</b>	Camille Gerbal	7 sept	Mercredi, vendredi	19 h 30 - 21 h		Stade Rouffiac	Valdo FC
<b>Tennis de table</b>	Jean-Pierre Allier	du 4 sept à juin	Mercredi	20 h 30 - 22 h 30	5 € + adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
<b>Gym dynamique</b>	Laurence Landrison	12/09 au 12/06	Jeudi	20 h 30 - 21 h 30	70 €	Langlade Salle des fêtes	Gym dynamique
<b>Marche nordique</b>	Laurence Landrison	10/09 à 10/06	Mardi	18 h 45 - 20 h 15	100 €	stade Rouffiac	Gym dynamique
<b>Gym active</b>	Audrey Florido	09/09 à 02/06	Lundi	10 h 30 - 11 h 30	70 €	Langlade Salle des fêtes	Gym dynamique
<b>Gym douce &amp; stretch</b>	Laurie Bouchard	12/09 à 12/06	Jeudi	10 h 30 - 12 h	100 €	Langlade Salle des fêtes	Gym dynamique
<b>Tennis</b>	Stéphane Chedde brevet d'État tennis	18/09	Mercredi	16 h 30 - 18 h 30 séances	à partir de 170 €	Tennis Rouffiac	Club de tennis
<b>Yoga</b>	Olivia Charpentier	11/09 au 10/06	lundi : 18 h 45 - 20 h jeudi : 18 h 20 - 19 h 30 vendredi : 9 h - 10 h 15		290 €	Shala de Balsièges	Sofroyogy
<b>Danse africaine</b>	Sophie Sergi-Gobert	10 sept	2 mardis par mois en alternance	19 h - 20 h 30	55 € + adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
<b>Danses traditionnelles</b>	Pascal Claudel	17/09		20 h 30 - 22 h	35 € + adhésion	Langlade Salle des fêtes	FR Langlade
<b>Méthode Feldenkrais</b>	Stéphanie Rousset	23/09	lundis	18 h 30 - 19 h 30		Fabrique du Viala	L'hiver nu

## FR LANGLADE/BRENOUX

04 66 48 00 19 ou 06 78 29 98 05  
foyer.rural.brenoux@gmail.com

### 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

### Théâtre Cie L'hiver nu

Claire Perraudéau 04 66 45 56 47

### Danse africaine

Sophie Sergi-Gobert 06 78 29 98 05

### Danses traditionnelles

Pascal Claudel 06 78 29 98 05

## L'HIVER NU

04 66 45 56 47

## TEAM BOULES O'BUT

Lionel Chaptal 06 81 56 38 41

## YOGA

Olivia Charpentier 06 60 75 66 05

## GYM DYNAMIQUE

Séverine Auguy 06 32 37 91 43

## CLUB DE TENNIS

Julien Alle 06 89 85 32 42

## CLUB DES 3 VALLÉES

Annie Gallopain 06 83 29 83 50

## VALDO FC

Anais Prévot 06 16 64 27 65

# ANIMATIONS EN SEPTEMBRE

Date	Heure	Animation	Lieu	Contact
04/09	7 h 30 - 18 h 30	REPRISE DE L'ALSH autres journées les 11, 18 et 25 septembre.	Salle des fêtes de Langlade - Brenoux	Foyer rural 06 78 29 98 05
05/09	17 h 30 - 19 h	REPRISE DU CLUB ADOS (tous les jeudis).		
06/09	17 h 30 - 20 h	MARCHÉ : animation concert avec KS Duo	Pré de la tour à Langlade	Foyer rural 06 78 29 98 05
06/09	17 h 30 - 20 h	FORUM DES ASSOCIATIONS : pendant le marché.		
06/09	18 h	FOUR À PAIN : vente de pains, pizzas et fougasses, voir en page 1.	Varazoux	École 06 81 88 56 72
13/09	17 h 30 - 20 h	MARCHÉ : animation concert avec Baztrad'Oc.		Foyer rural 06 78 29 98 05
15/09		VIDE-GRENIER DE L'APE BRENOUX/SAINT-BAUZILE.	Camping de Rouffiac	06 30 87 93 64
17 au 20/09		CLUB DES 3 VALLÉES, VOYAGE À ÉVIAN (réservé aux adhérents).		Annie Gallopain 06 83 29 83 50
22/09	à partir de 9 h	7 <sup>E</sup> VALDO TRAIL : voir le tableau en page 1.	Stade de Rouffiac	06 52 80 00 94 06 83 04 20 58 06 08 77 99 25
23/09	20 h	CINÉ-DÉBAT : projection du film Illettré et débat, voir en pages 1 et 2.	Salle des fêtes de Langlade - Brenoux	Dominique Jeux 07 88 92 37 27
27/09	17 h 30 - 20 h	DERNIER MARCHÉ DE LA SAISON : animation concert avec Kwanza et animation autour des pommes.	Pré de la tour	Foyer rural 06 78 29 98 05

## NOUVEAU AU VIALA !

### SÉANCES DE FELDENKRAIS

Tous les lundis de 18 h 30 à 19 h 30 à la Fabrique du Viala à partir du 23 septembre.

La compagnie L'hiver nu et Stéphanie Rousset proposent une nouvelle activité :



À partir de mouvements doux, confortables et cohérents, anatomiquement vous trouverez plus d'harmonie dans votre posture et votre organisation corporelle. Cette méthode s'adresse à toute personne qui souhaite développer plus de fluidité, d'aisance et d'efficacité dans ses gestes professionnels, de loisir et dans sa vie quotidienne quel que soit son âge ou sa condition physique. Informations et tarifs au 04 66 45 56 47. Inscription à la séance ou au trimestre.

**PAYER EN MONNAIE DE SINGE**, une expression dont l'origine remonte à une coutume du XIII<sup>e</sup> siècle



Source : gallica.bnf.fr / Bn

Transcription

« Li singes au marchant doit iiiii d.\*, se il pour vendre le porte. Et se li singes est a home qui l'ait acheté pour son deduit, si est quites. Et se li singes est au joueur, jouer en doit devant le paagier et pour son jeu doit estre quites de toute la chose quil achete a son usage et ausi tot li jongleur sunt quite por i ver\*\* de chancon. »

\* quatre deniers

\*\* un vers

Le contexte : ces prescriptions sont issues du règlement de péage pour le passage du Petit Pont à Paris au XIII<sup>e</sup> siècle.

Ce que dit le texte : un marchand qui apporte un singe pour le vendre doit payer quatre deniers. Si un homme en apporte un pour son plaisir, il n'a rien à payer. S'il s'agit d'un artiste, il doit faire jouer son singe devant le préposé au péage et il a droit à la gratuité pour tout son matériel.

Le texte se termine avec le cas des amuseurs publics qui doivent chanter un vers d'une chanson pour être dispensés de paiement.

Il n'en fallait pas plus pour que naisse l'expression **payer en monnaie de singe** et que son sens en vienne à signifier payer en plaisanteries, grimaces, paroles...