

En chemin, j'ai rencontré...

Mai / juin et septembre 2013



En chemin, j'ai rencontré...

est un programme de découverte sur des itinéraires souvent inédits, aux quatre coins de la Lozère, espace préservé qui réserve toujours des richesses cachées ou méconnues à qui veut bien se donner la joie de les trouver.

Et le point fort de cette opération, c'est qu'au-delà de randonnées, il s'agit surtout d'une invitation à la rencontre de micro-territoires et de leurs ressources : les activités des hommes qui y vivent, l'environnement au sens large. Pour vous accompagner, les bénévoles des Foyers ruraux prennent plaisir à faire partager leurs savoirs, leurs anecdotes sur le patrimoine et l'histoire locale, à révéler des sites d'exception, de mettre en valeur les traditions, les savoir-faire ; ils s'entourent parfois de personnes ressources ou spécialisées.

Alors il ne vous reste plus qu'à vous laisser guider sur une ou plusieurs balades, au rythme simple de la marche dans un monde qui va de plus en plus vite, dans le calme de l'avant ou l'arrière-saison, vous repartirez plus riche d'échanges et de rencontres avec un paysage et des hommes. Sans oublier les moments de convivialité, désormais légendaires dès lors qu'il s'agit des manifestations des Foyers ruraux...

Bonnes balades !

- Les balades sont accessibles à toute la famille et entièrement gratuites, les visites payantes seront mentionnées.
- Attention : Pensez à prévoir de bonnes chaussures, des vêtements adaptés, votre pique-nique tiré du sac, de l'eau en quantité suffisante et, pour les plus curieux, des jumelles.
- Nos amis les bêtes ne sont pas acceptés.
- Pour faciliter l'organisation, les inscriptions sont conseillées auprès des organisateurs des balades.
- En cas de mauvais temps, les balades peuvent être annulées le matin même, ne pas oublier de téléphoner avant de prendre la route.
- Merci de respecter les horaires de départ indiqués.
- Les dénivelés et la distance sont indicatifs.

Sur les cartes



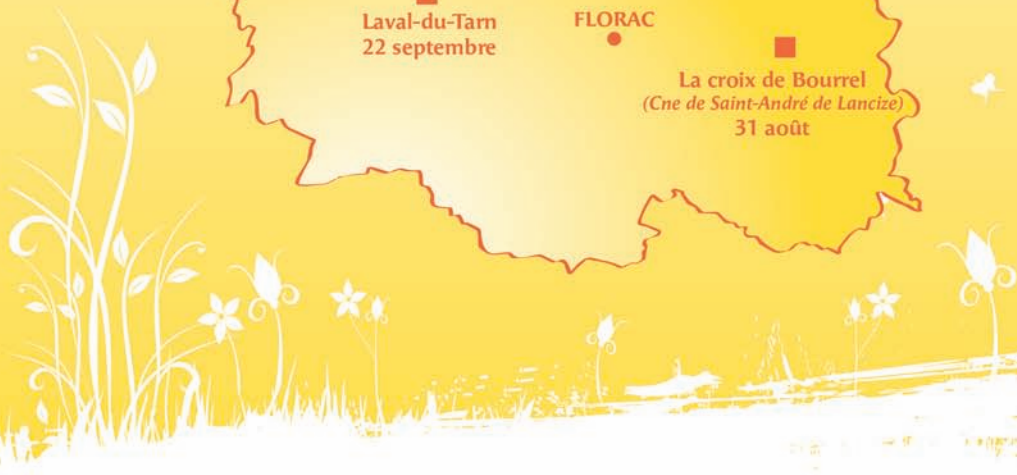
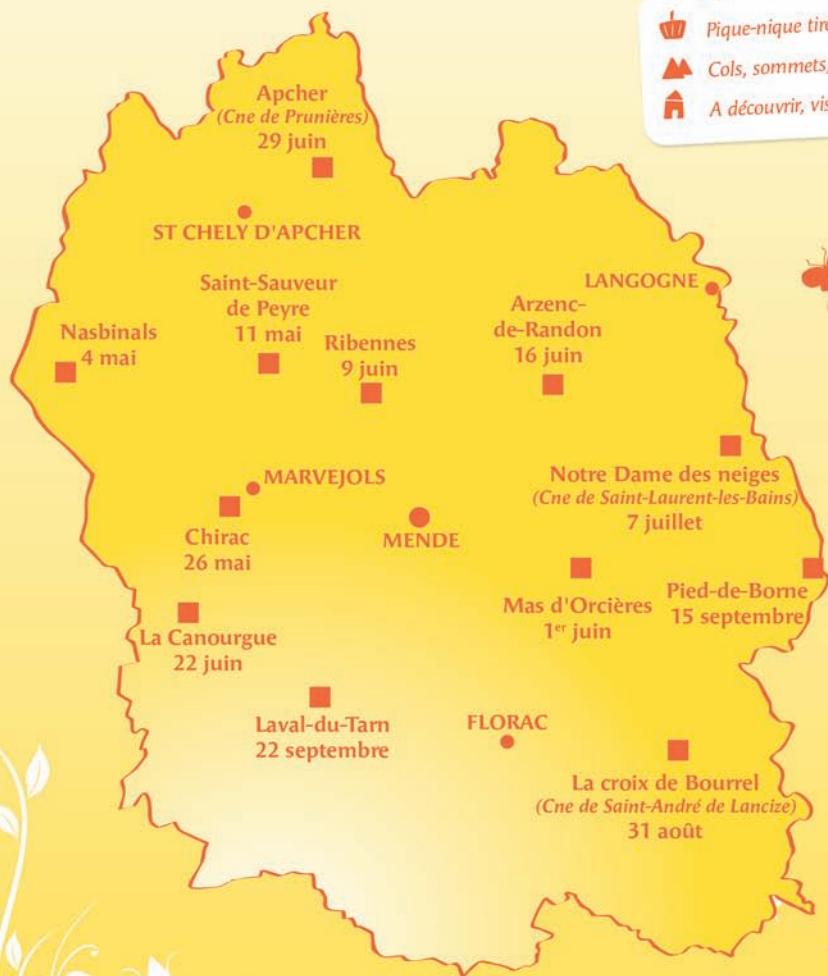
Pique-nique tiré du sac



Cols, sommets, panoramas



A découvrir, visites



Une voie romaine en Aubrac

Un peu de l'histoire du plateau de l'Aubrac...

Samedi 4 mai

« Dire un paysage et le travail des heures
L'homme dresse les pierres crie
Nomme les bêtes les herbes
L'euphorbe délaissée
Le lait noir
Obscénité du silence
Paysage après massacre »

Michaël Gluk

11 KM - DÉNIVELÉ CUMULÉ 170 M

9h30 : Rendez-vous à la Maison Charrier à Nasbinals.

10h00 : Départ en randonnée. Un circuit à la découverte des vestiges gallo-romains et des premières traces d'habitat sur le plateau de l'Aubrac.

12h30 : Arrivée au buron du Barthas. Repas tiré du sac. Retour à travers landes et tourbières le long de la voie romaine.

17h00 : Arrivée et collation offerte par le Foyer rural.

Cette balade sera accompagnée par Gonzalo Diaz et des bénévoles du Foyer rural.



Renseignements

Inscriptions souhaitées

Laurence Rieutort 06 80 28 51 12

Nicole Boissonade 04 66 32 51 29

Organisé par le Foyer rural
de l'Aubrac Lozérien

A la recherche des moules dans le Tréboulin, la vie dans nos ruisseaux...

Samedi 11 mai

« Sans ange,
Sans colère
Celui-ci
A mis un coquillage contre sa porte
Afin d'écouter
Le chemin
Dans le lait qui traîne dans la nuit
Le coquillage
Pose une question
A l'oreille
Quel est le nom
De ce qu'elle entend
Et le verra-t-elle
Si elle donne le nom
Elle devra voir »

Serge Pey



15 KM - DÉNIVELÉ CUMULÉ 200 M

Le parcours comporte quelques tronçons de routes goudronnées.
En cas de mauvais temps se renseigner le matin avant votre départ au
06 42 64 09 40.

Cette randonnée est préparée et guidée par M. Dumicz.

9h30 : Accueil à la salle des fêtes « Espace Raymond Sévène »
à Saint-Sauveur-de-Peyre (route de Saint-Amans) autour d'une collation.

10h00 : Départ en direction de Rochadel sous l'église.
Fontanes, traversée du village.

Rencontre avec M. Ferret agent technique de l'Office national de
l'eau et des milieux aquatiques, au bord du Tréboulin.
Il nous fera découvrir la vie dans le ruisseau et les moules
de rivière.

Si le temps est beau nous prendrons le repas tiré du sac au bord
de l'eau.

Direction la Chazotte, traversée du village jusqu'au Démentit,
puis le long de la Méridienne arrivée au village de Vimenet.

Retour à Saint-Sauveur par Combelonge.

Vers 16h30 environ : Arrivée

Le verre de l'amitié sera offert
par l'atelier rando du Foyer rural.



Renseignements
Inscriptions souhaitées pour le 10 mai
Christiane Fages 04 66 42 85 98
pc@wanadoo.fr

Organisé par la section gym rando
du Foyer rural de Saint-Sauveur-de-Peyre

Du Lot aux contreforts de l'Aubrac

Dimanche 26 mai

« ...L'esprit souffle sur la pierraille. Tout le grand ciel est nu.
Offrande de lumière. Prière de fleurs blanches clouées dans le granit.
Sainteté de l'eau, de l'air. Bonté des courbes. Tendresse dans la rude
solitude, dans la touffe épineuse, dans l'âcre senteur du genêt... »

Marianne Auricoste

7 KM - DÉNIVELÉ CUMULÉ 700 M

Balade assez facile, les enfants sont les bienvenus, au moins à partir de 7 ans ! Le niveau reste accessible avec un faible dénivelé.

9h00 : rendez-vous à la salle des associations de Chirac, place de la Liberté. Café et fougasse seront offerts aux participants.

9h30 : trajet en covoiturage vers le point de départ de la balade, environ 2km.

Au cours de celle-ci, un petit détour jusqu'à Pin nous permettra de voir une charmante église environnée de son cimetière où l'on peut voir des stèles dont certaines datent de l'époque mérovingienne.

L'animateur nous sensibilisera à la recherche de traces et indices de présence de la faune, au repérage d'insectes et à l'observation des oiseaux. Des jumelles et longue-vue seront à disposition.

12h30 : repas tiré du sac au chaos basaltique avec, à deux pas, un point de vue intéressant sur le Lot, on pourra faire un « spot rapace ».

15h00 : visite du « reptilarium » de Cédric Roman à Moriès et du village. Retour au parking par la route qui est peu fréquentée.

17h00 : goûter offert par le Foyer rural Voilà... ! à Chirac.

Cette balade a été préparée et est accompagnée par Fabrice Dupré, l'animateur « Nature » de l'ALEPE (Association Lozérienne d'Études et de Protection de l'Environnement).



Renseignements
Inscriptions obligatoires limitées
à 20 personnes
Gisèle Rouffiac 04 66 32 73 31
Christine Régnier 04 66 32 76 48
Nicole Grignon 04 66 32 77 50
Organisé par le Foyer rural
Voilà... ! de Chirac

Sur un sentier de mémoire...

Samedi 1^{er} juin

En passant par Mas d'Orcières, Saint-Jean du Bleynard et Le Tournel

« ... Il attend que les perdrix et les êtres de la nuit s'éveillent
des lisières du rêve. Sur son visage un lièvre joue toute la nuit.
Demain, la mémoire emprisonnera le jus, un peu acide,
des myrtilles ; et très loin d'ici, dans la solitude des hauteurs,
un nard éblouira l'infatigable voyageur des drailles.... »

Al Berto

13 KM - DÉNIVELÉ CUMULÉ 300 M - SANS DIFFICULTÉ PARTICULIÈRE

8h30-9h00 : accueil des participants sur la place du village de Mas d'Orcières autour d'un petit déjeuner offert par le Foyer rural du Mas d'Orcières.

Visite de la petite chapelle d'Orcières, puis direction St Jean du Bleynard via Cham Redonde.

Visite de l'église de Saint-Jean-du-Bleynard puis direction le château du Tournel.

Vers 12h00 : repas tiré du sac en route, apéritif offert par les Foyers ruraux d'Allenc et de Saint-Julien-du-Tournel. Visite du château du Tournel.

Retour sur Mas d'Orcières par le futur sentier d'interprétation, commenté par Bénédicte Bouniol.

Vers 17h00 : arrivée à la salle communale d'Orcières. Expo sur les châteaux réalisée par le Pays d'Art et d'Histoire et goûter offert par le Foyer rural de Bagnols-les-Bains.

Accompagnée par André Saint Léger accompagnateur de moyenne montagne, Bénédicte Bouniol du Pays d'Art et d'Histoire et Christian Rousset « garde moniteur » au Parc National des Cévennes.

Renseignements Inscriptions souhaitées

Thierry Ferrier 06 75 06 78 94
Marie Peytavin 06 76 59 48 23
Caroline Fournel 06 83 80 55 83
Jacky Sablayrolles 06 89 27 50 85

Organisé par les Foyers ruraux d'Allenc, Bagnols-les-Bains, Mas d'Orcières et Saint-Julien-du-Tournel



A travers bois en Margeride

Dimanche 9 juin

«... La Margeride est ce pays d'extra-territorialité qui a tout son passé devant soi. Sa production vivrière principale, c'est sa beauté, l'intensive grandeur. Une beauté qu'il faut dévorer nue et crue. Une intemporelle grandeur de bout de monde... »

Gil Jouanard

13 KM - DÉNIVELÉ CUMULÉ 350 M

A travers bois, ce circuit au départ de Ribennes, permet de découvrir un patrimoine rural attachant au travers des églises, hameaux... mais aussi de découvrir une miellerie.

9h30 : Rendez-vous à la salle des fêtes Augustin Bonnal de Ribennes (café offert).

Départ pour la Croix Rouge, La Vessière, Le Boucher. Visite de la miellerie de Philippe Jaffuel, apiculteur, qui nous parlera avec passion et démonstration de son métier.

12h30 : Repas tiré du sac à Ribennes.

14h00 : Visite de l'église romane de Ribennes, ensuite direction Le truc de Montchiroux, Le Mazel, Chassagnes.

Vers 16h30 : retour sur Ribennes, goûter offert par les Foyers ruraux.



Renseignements

Inscriptions souhaitées

Alain Dides 06 75 22 67 43
Marie-Louise Le Roy 06 84 63 21 72
Danielle Pérez 06 03 79 26 06

Organisé par les Foyers ruraux de Ribennes, Saint-Amans et Les Laubies.

A l'Est de la Canourgue avec mon sabot Cheminant sur La rive droite de l'Urugne

Samedi 22 juin



15 KM - DÉNIVELÉ POSITIF 550 M

9h00 : Rendez-vous parking Saint-Frézal à côté du lycée piscicole (L.E.G.T.A). Petit déjeuner offert par le Foyer rural.

9h30 : départ de la randonnée rue Callongue, côte Saint Jean direction Les Balmes, La Roquette (Ferme caussenarde), Mijoules

Vers 12h30 : repas tiré du sac autour du Mont Canis.

13h30 : visite ferme bio du Montet « La Jasse du mont Canis » (sous réserve) et rencontre avec le fermier.

Direction La Devèze pour admirer la vallée de l'Urugne et le Sabot de Malepeyre (rocher) grâce à un superbe panorama.

Retour au Montet pour reprendre un chemin qui descend vers Le Muscadel et Trémoulis.

Vers 16h00 : retour au point de départ avec arrivée au Lycée piscicole pour la visite de la pisciculture et de ses installations par un responsable.

Collation offerte par le Foyer rural.



Renseignements

Inscriptions souhaitées

Monique Béal 06 75 82 87 30

Lauent Cabiron 06 71 22 67 07

Claude juin 04 66 32 54 96

Organisé par le Foyer rural de La Canourgue

« ...C'est trop d'eau soudain
Tamisée sur la toile
Du paysage dont les couleurs se diluent,
Et les espaces d'herbe
Où trépigent les gouttes
Confondent la pierre interrompue des murets.... »

Jean-Pierre Chambon

12 KM : DÉNIVELÉ CUMULÉ 500 M

9h00 : départ de Notre Dame des Neiges en direction de Saint-Laurent-les-Bains.

Passage près de la Felgère (vieille trappe), la croix du Pal. Descente sur la tour de Saint-Laurent.

10h30 : Visite de la tour (exposition payante).

11h30 : Saint-Laurent-les-Bains (source d'eau chaude) - Les thermes.

12h30 : Ancienne mine spath-fluor - Repas tiré du sac.

14h30 : Tressol (village dominant la vallée de la Borne)

15h00 : Salelles, remontée sur le plateau.

16h30 : arrivée à Notre Dame des Neiges.

Goûter offert par les Foyers ruraux.



Renseignements

Inscriptions souhaitées

Fabienne Collange 06 68 00 17 45

Odile Chabalière 06 76 60 86 49

Guy Jaffuel 04 66 47 90 22

Organisé par les Foyers ruraux de Luc et de Rocles.

« ...C'est trop d'eau soudain
Tamisée sur la toile
Du paysage dont les couleurs se diluent,
Et les espaces d'herbe
Où trépigent les gouttes
Confondent la pierre interrompue des murets.... »

Jean-Pierre Chambon

12 KM : DÉNIVELÉ CUMULÉ 500 M

9h00 : départ de Notre Dame des Neiges en direction de Saint-Laurent-les-Bains.

Passage près de la Felgère (vieille trappe), la croix du Pal. Descente sur la tour de Saint-Laurent.

10h30 : Visite de la tour (exposition payante).

11h30 : Saint-Laurent-les-Bains (source d'eau chaude) - Les thermes.

12h30 : Ancienne mine spath-fluor - Repas tiré du sac.

14h30 : Tressol (village dominant la vallée de la Borne)

15h00 : Salelles, remontée sur le plateau.

16h30 : arrivée à Notre Dame des Neiges.

Goûter offert par les Foyers ruraux.



Renseignements
Inscriptions souhaitées
Fabienne Collange 06 68 00 17 45
Odile Chabalière 06 76 60 86 49
Guy Jaffuel 04 66 47 90 22
Organisé par les Foyers ruraux
de Luc et de Rocles.

Autour de Saint-André de Lancize et le partage de l'eau ...

Samedi 31 août

« ...J'aime ce pays. Même s'il reste encore beaucoup de chemin à parcourir pour nous rencontrer vraiment. Mais cette attente même fait évidemment partie de l'aventure. Celle-ci d'ailleurs, est-elle autre chose qu'une perpétuelle attente ?

C'est un pays-femme,
Donneuse de vie et porteuse de mémoire.
Un pays semblable à celui de ces vieilles indiennes
dont chaque ride donne un sens au destin.
Un pays-femme qui sait aimer..... »

Jean-Pierre Spilmont



10 Km

9h30 : Rendez-vous à la Croix de Bourrel (787 m). Nous monterons au sommet du Cayla (1068m). Vue sur la Méditerranée et le Lozère nous permettant de comprendre le partage des eaux : sud et ouest. Après le col des Abeilles, en descendant sur Saint-André nous traverserons la châtaigneraie avec ses arbres auxquels nous ne saurions donner d'âge...

12h00 : (690 m) Un peu d'histoire au temple de St André en prenant l'apéritif offert par les Foyers. Repas tiré du sac.

14h00 : Nous passerons ensuite à La Graille où M. Rhodes apiculteur nous parlera avec passion et démonstration de son métier.

15h30 : Petite boucle par le ruisseau (520 m) où nous verrons les prises et béals pour le moulin et l'irrigation des prés et châtaigneraies. Gérard Lamy sera là pour nous en parler. Sur le retour vers La Croix de Bourrel rencontre avec des propriétaires, ils nous raconteront le partage de l'eau de la source pour les habitations et les jardins.

Vers 17h30 : retour au point de départ.

Balade accompagnée par Jean-Pierre Lafont, Serge André (sous réserve) et les bénévoles des foyers ruraux.



Renseignements Inscriptions souhaitées

Evelyne Lucain 06 63 71 18 20
Annie Martin 04 66 45 52 75

Organisé par les Foyers ruraux
de Saint-Germain-de-Calberte
et de Saint-Michel-de-Dèze

A la découverte de la Vallée de La Borne

Dimanche 15 septembre

*« ... voici ce qui le secoue et l'obsède : se mêler au paysage.
Devenir rocher, rester immuable des siècles sous le soleil,
dans une somnolence heureuse.
Grandir arbre, donner des feuilles, des branches, des fleurs et des fruits.
Pressentir les vents avec ses os d'aigle lent.
Couler avec le nom d'un fleuve au fond des gorges,
eau de toute éternité.
Azur, où les astres s'enfoncent pour éclairer la terre.... »*

Al Berto

7 KM - DÉNIVELÉ CUMULÉ 300 M

9h30 : Accueil devant l'épicerie « Ma Coop »,
Place Edmond Fournier à Pied-de-Borne.

10h30 : Présentation de l'aménagement hydro-électrique
de la vallée, devant la centrale de Pied-de-Borne.
Traversée de La Borne – limite de 2 départements et 2 régions.

11h00 : Halte à la Mairie de Sainte Marguerite Lafigère
pour découvrir le réseau de randonnées pédestres.

11h30 : Rencontre avec les maraîchers
castanéiculteurs des « Sapèdes » au hameau du Pont.
Dégustation-vente de produits locaux.

13h00 : Apéritif offert par le Foyer rural.
Repas tiré du sac au refuge du Triadou.

14h00 : Visite du Moulin du Soulier.
Retour par le sentier balisé du canal de Lamouroux.

16h00 : Visite de l'exposition "Rapaces" à Pied-de-Borne.

**Accompagnateurs bénévoles
du Foyer rural de La Borne
et de l'association
« Bésaou et Patrimoine ».**



Renseignements
Inscriptions souhaitées
Maryline 06 30 76 69 81

Organisé par les foyers ruraux de Pied-de-Borne,
Pourcharesses et Prévençhères

Les Causseards et l'eau

Dimanche 22 septembre

« ... il se nourrit avec des baies, son souffle trouble celui qu'il aime.
La lune descendra, lentement, pour incendier ses pas.
Dans le creux de sa main une aubépine fleurie ressemble à un
minuscule cœur d'encre... »

Al Berto

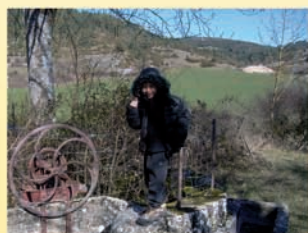
12 km

9h30 : Rendez-vous à la mairie de Laval-du-Tarn
(thé et café de bienvenue).

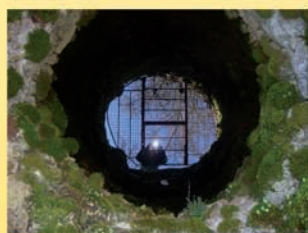
10h00 : départ, balade en boucle avec la découverte
des différentes astuces que l'homme du Causse a inventées
pour récupérer l'eau si précieuse pour lui-même mais aussi
pour le bétail et le jardin (citemes, puits, lavogne, doline etc...)

Vers 12h00 : repas tiré du sac à Perrières.

Histoires locales d'avant l'eau au robinet, petit aperçu de géologie.



Balade accompagnée
par Thierry Gencey,
accompagnateur
en montagne,
spéléologue
et des bénévoles
du Foyer rural
de Laval-du-Tarn.



Renseignements Inscriptions souhaitées

Aude Hourtal 06 84 25 66 69
Dominique Rives 04 66 45 19 32
Laurette Gély 04 66 48 59 22
Cécile Jassaud 04 66 48 50 61

Organisé par les Foyers ruraux
de Laval-du-Tarn, Le Méjean,
Sainte Enimie et La Malène



Avec la participation des foyers ruraux de :

Allenc
Arzenc-de-Randon
Badaroux
Bagnols-les-Bains
Chirac
Fournels
Langlade-Brenoux
La Malène
Le Méjean

Les Bessons
La Canourgue
Laval-du-Tarn
Les Laubies
Luc
Mas d'Orcières
Nasbinals
Pied-de-Borne
Prévençères

Pourcharesses
Ribennes
Rocles
Saint-Amans
Sainte-Enimie
Saint-Germain-de-Calberte
Saint-Julien-du-Tournel
Saint-Michel-de-Dèze
Saint-Sauveur-de-Peyre

Les textes d'auteurs sont extraits de :

« Itinéraires littéraires en Lozère » et « Impressions de Lozère »
Cévennes 1989
Aubrac 1990
La Margeride 1992
Causses 1994



Coordination

Comité Départemental du Sport en Milieu Rural

Fédération Départementale des Foyers Ruraux de Lozère

10 quartier des Carmes, BP 113 - 48003 Mende cedex

04 66 49 23 93

cdsmr.48@orange.fr - fdfr48@wanadoo.fr

www.foyers-ruraux.com

