

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°255

MARS
2025



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

Infos Valdo...

TRAIL DE BASSY

organisé par le foyer rural le Bramont, dimanche 2 mars.
Renseignements au 07 70 72 81 68.

ATELIER LECTURE EN MUSIQUE

Mardi 4 mars de 10 h à 11 h.

AU CLUB DES 3 VALLÉES

- Concours de belote

réservé aux adhérents vendredi 7 mars à 13 h 30 à la Salle des aînés du Chastel-Nouvel. Renseignements au 04 66 47 09 95.

- Choucroute

réservée aux adhérents dimanche 16 mars à 12 h à la salle des fêtes de Langlade. Renseignements au 06 83 29 83 50 ou au 04 66 48 05 39.

- Finale départementale de belote à Chanac, jeudi 27 mars.

Renseignements au 04 66 47 09 95.

YOGA STAGES À BALSIEGES

À partir du 9 mars (voir page 4)

CONCERT O'DINKYS

SAINT PATRICK

Vendredi 14 mars à la salle des fêtes de Langlade

Musique et danses celtiques

(voir en page 3)



REMERCIEMENTS

Nous le savons, ce journal vous est indispensable. Sauf les grincheux et ceux qui ne savent pas lire, vous l'attendez tous avec envie, les yeux brillants, le cerveau émoussillé par la possibilité que le nouveau numéro soit arrivé dans la boîte à lettres ou sur l'ordinateur. Bien sûr, ce bonheur simple, ce puits de connaissances qui arrive tous les mois gratuitement et à domicile, vous le devez aux quatre brillants rédacteur(trice)s qui l'écrivent, font les recherches, le mettent en page, installent les photos, avec talent, humour et modestie.

Mais ces quatre-là ne sont que la face cachée de l'iceberg. Ce serait sans compter celles et ceux qui informent la rédaction, celles et ceux qui distribuent bénévolement votre journal qu'il pleuve, vente, neige ou en pleine canicule ; nous ne les remercierons jamais assez.

Les lieux où le journal est déposé : la boulangerie et la pharmacie à Saint-Étienne-du-Valdonnez, l'auberge de Montmirat, la boulangerie et le café restaurant de Rouffiac, la médiathèque de Balsièges. Merci aussi à la secrétaire de mairie de Brenoux (panneau pocket).

Et si par hasard, vous habitez Rouffiac ou Balsièges, que vous avez un peu de temps, de bonnes chaussures ou simplement l'envie, contactez-nous (courrier.cabouge@gmail.com), et vous aurez le plaisir de distribuer les prochains numéros.

L'HIVER NU : SEMAINE MARIONNETTES

Du 17 au 22 mars

(voir en page 3)

CONCOURS DE BELOTE DE L'AMICALE DES SAPEURS-POMPIERS

Vendredi 28 mars à 20 h 30 à la salle des fêtes de Langlade-Brenoux.

REPAS DES AÎNÉS DE BRENOUX

Dimanche 30 mars à 12 h à la salle des fêtes de Langlade-Brenoux.

Sur réservation à la mairie de Brenoux au 04 66 48 06 34 ou par mail à mairie.brenoux@wanadoo.fr. La date limite d'inscription est fixée au 10 mars.

MÉMOIRES PARTAGÉES

Expo photos et documents anciens

Les 19, 20 et 21 avril prochain, après 20 mois de collecte de photos et documents, l'exposition ouvrira pour trois journées à ne pas manquer. Toutes les modalités, vernissage, repas, veillée, débats, visites, choix des photos sur métal à installer dans les villages de la commune seront dans le numéro d'avril de *Ça bouge*.



ATELIERS VANNERIE

Samedi 5 avril à Saint-Amans.

Rassemblement annuel des Foyers Ruraux de Lozère

Faune aquatique dans le Valdonnaise (1) (par Michel SARROUY)

Samedi 8 mars, ouverture de la saison de pêche. Certains s'en réjouissent sans doute, d'autres sont peut-être plus réservés, peu importe. Seul le hasard a conduit à commencer cette suite d'articles dans le numéro de mars.

Ça bouge dans le Valdo a en effet publié une première série d'articles sur la Nize, puis une seconde série sur le Bramont avant d'en venir au Lot. Touchant plus la géographie fluviale et les activités humaines connexes, une fois tous ces textes parus, il était naturel de s'intéresser aux hôtes hébergés dans le réseau. Prêts pour la plongée ?

Truite fario (*Salmo trutta fario*)

Son corps fuselé et élancé revêt des couleurs variant du brun jaunâtre au gris-noir, ses flancs sont tachetés de gros points noirs et, fréquemment, de points rouges, son ventre est blanc non tacheté. Avec une longueur moyenne de 25 à 40 cm, son poids



moyen est de 300 à 500 g.

Solitaire, se plaisant dans des eaux douces et fraîches, bien oxygénées, elle se nourrit d'insectes et de leurs larves, de vers, de mollusques, de petits poissons et d'alevins.

Elle se reproduit de mi-novembre à mi-décembre dans le cours supérieur des rivières, en eau peu profonde. Les œufs (de 1 000 à 4 000 par femelle) sont déposés dans une frayère, petite dépression creusée dans les fonds caillouteux, puis en partie recouvert saprès avoir été fécondés. Leur développement dure de 2 à 4 mois selon la température. La mortalité des jeunes est importante. La truite fario vit de 4 à 6 ans.

Vairon (*Phoxinus phoxinus*)

Au dos gris verdâtre avec des rayures transversales, au ventre blanc et aux flancs argentés, le vairon est un petit poisson allongé



et cylindrique, de 2 à 10 cm de long.

Grégaire, il vit en bancs compacts.

Vers 2 ou 3 ans, il se reproduit d'avril à juillet. La femelle pond quelques 3 000 œufs qui adhèrent aux graviers et qui arrivent à maturité en une petite semaine. Le vairon vit de 3 à 6 ans.

Goujon (*Gobio gobio*)

Ce petit poisson d'une quinzaine de centimètres et d'environ trente grammes est grégaire et se déplace en bancs,



comme le précédent. Le goujon se nourrit principalement de petits crustacés, de vers, de larves d'insecte ou autres invertébrés aquatiques.

En période de frai, mai ou juin, la femelle pond environ 2 000 œufs qui éclosent après 2 à 3 semaines. Le goujon vit de 3 à 5 ans.

Chabot (*Cottus gobio*)

Brun à gris, marbré de taches sombres, il a le ventre blanc sale. Le chabot habite les fonds durs (sous les pierres) dans des eaux courantes et fraîches. Poisson de fond, il peut atteindre 19 centimètres et pèse de 30 à 80 grammes.

Se cachant le jour, le chabot cherche sa nourriture la nuit : surtout de petits invertébrés aquatiques mais aussi des œufs et alevins de truites.

Au printemps, le mâle prépare un nid où la femelle dépose de 100 à 500 œufs. Les mâles veillent ensuite sur leur incubation (20 à 25 jours) et les défendent contre les prédateurs. Le chabot vit de 3 à 5 ans.



Le chabot vit de 3 à 5 ans.

Le chabot vit de 3 à 5 ans.

Écrevisse à pattes blanches (*Austropotamobius pallipes*)

Cette écrevisse a le dos brun-vert et le ventre blanc. La carapace porte plusieurs petites épines latérales caractéristiques.

Se plaisant surtout dans les eaux non polluées, froides, claires et vives, elle a généralement disparu des zones agricoles et industrialisées. Cette écrevisse aime les fonds caillouteux et graveleux, pourvus de blocs, aux sous berges riches en racines.

Elle a une activité nocturne et se cache pendant la journée. L'écrevisse à pattes blanches se nourrit de végétaux, de petits invertébrés, d'amphibiens et de poissons morts.



La maturité est atteinte lorsque les animaux mesurent cinq centimètres de long, à l'âge de deux ou trois ans. Vers 12 ans, la taille maximale d'un adulte est de 9 à 12 cm, il pèse alors de 30 à 90 g. Sa croissance est plus lente et sa maturité sexuelle plus tardive que celles des espèces exotiques envahissantes qui, comme l'écrevisse signal, la concurrencent mais elle peut vivre plus longtemps qu'elles.

L'accouplement automnal est suivi par la ponte de 40 à 200 œufs. L'éclosion des jeunes a lieu de mai à juillet. La longévité est de 8 à 10 ans.

Depuis plusieurs années, le suivi des populations d'écrevisses à pattes blanches n'ont permis aucun contact d'individu.

Concert de Saint Patrick

O'Dinkys, Trio Celtique Folk Festif

Vendredi 14 mars, à 20 h 30 à la salle des fêtes de Langlade

Venant d'univers musicaux différents, les membres du trio O'Dinkys se sont retrouvés autour du folk irlandais avec des chansons, de la musique qui vous fait bouger, à écouter et à danser comme dans les pubs irlandais.

Tels des farfadets, ces endiablés rythmés par le tin whistle, la cornemuse, le violon, la mandoline, l'accordéon et la guitare vous entraînent dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Des moments qui alternent avec des balades aux sons profonds venant de la contrebasse et des instruments alto.

Leurs inspirations : Lúnasa, The Pogues, The Chieftains, The Dubliners, De Danann et Bothy Band.

Pascale Darchy : flutes, accordéon, cornemuse.

Guillaume Blanc : violon et mandoline.

Neil Robinson : guitare, contrebasse et voix.

Tarifs : 7 € (adhérents), 8 € (autres).



à l'hiver nu

Semaine de la marionnette du lundi 17 au samedi 22 mars

Compagnie *Traversant 3*

Atelier de manipulation de marionnettes le mardi 18 mars à la salle des fêtes de Langlade-Brenoux.

Extrait de spectacle et discussion le jeudi 20 mars.

Renseignements au 04 66 45 56 47.

Sale bête, légende provisoire pour après-demain

Compagnie *Traversant 3*

Au Viala, sortie de résidence le 22 mars à 16 h.

Sale Bête, ou comment un lémurien, une marionnettiste, un musicien et une pompe à essence nous invitent à affûter nos oreilles et élargir nos sens pour aller un peu plus joyeusement vers après-demain.



/T(e)n:::r/ie:::r

Compagnie *Arnica*

Au Viala le samedi 22 mars à 19 h.

Un univers souterrain, un terrier de blaireaux où se sont nichés une musaraigne aquatique, un blaireau et une chouette effraie.

Ils se sentent, ils s'entendent sans se voir jusqu'à ce que le monde d'en haut les rassemble à leur insu. Ils vont devoir s'appréhender, co-habiter dans une union, une alliance improbable qui va faire naître un être d'un nouveau genre.

Médiathèque de Balsièges

Une nouvelle médiathèque vient d'ouvrir ses portes à Balsièges offrant aux habitants un nouvel espace culturel riche, diversifié et surtout gratuit. Logée dans les locaux de l'ancienne école, sous la mairie, cette nouvelle infrastructure a été fraîchement rénovée grâce à l'implication de la mairie et des agents municipaux. Elle propose désormais une collection variée qui ravira tous les amateurs de lecture, avec des rayons dédiés à différents genres littéraires : romans policiers, fantastiques, historiques, sentimentaux mais aussi des bandes dessinées, des albums pour la jeunesse, des livres audio, des jeux et un accès aux ressources numériques grâce au partenariat avec la Médiathèque départementale de la Lozère.

Pour l'instant, cette médiathèque municipale de 30 m² est ouverte tous les mardis de 9 h à 17 h et tous les samedis de 10 h à 12 h. En attendant les animations qui jalonnent l'année à venir, elle recherche également des bénévoles, volontaires pour donner un peu de leur temps et de leur bonne humeur.

Pour toute information : @facebook.com/mediatheque.balsieges
ou par mail à bibliobalsieges@gmail.com



ANIMATION EN MARS

Date	Heure	Animation	Lieu	Contact
02/03	À partir de 8 h 30	TRAIL DE BASSY (voir en page 1).	CUMA de St-Étienne-du-Valdonnez	Foyer rural Le Bramont 07 70 72 81 68
04/03	10 h - 11 h	ATELIER LECTURE EN MUSIQUE : atelier pour les petits de 0 à 3 ans.		
04 et 18/03	20 h 30 - 22 h	DANSES TRADITIONNELLES	Salle des fêtes de Langlade-Brenoux	FR Langlade-Brenoux 06 70 04 69 37
05, 12, 19, 26/03	07 h 30 à 18 h 30	ALSH AVEC MOBIL' SPORT LES 5 ET 19 MARS		
05 et 19/03	16 h 30 à 17 h 30	MOBIL' SPORT SENIORS (APA)		
07/03	13 h 30	CLUB DES 3 VALLÉES : CONCOURS DE BELOTE (voir en page 1).	Chastel Nouvel	04 66 47 09 95
11 et 25/03	19 h à 20 h 30	DANSES AFRICAINES		
12 et 26/03	10 h à 11 h	MOBIL' SPORT SENIORS (APA)	Salle des fêtes de Langlade-Brenoux	FR Langlade-Brenoux 06 70 04 69 37
14/03	20 h 30	CONCERT DE LA SAINT PATRICK AVEC O'DINKYS (voir en page 1).		
16/03	12 h	CLUB DES 3 VALLÉES : repas réservé aux adhérents. (voir en page 1).		06 83 29 83 50 04 66 48 05 39
17 au 22/03		L'HIVER NU : SEMAINE DE LA MARIONNETTE (voir en page 3).		
22/03	à partir de 16 h	L'HIVER NU : BANQUET D'HIVER (voir en page 3).	Le Viala	04 66 45 56 47
27/03		CLUB DES 3 VALLÉES : FINALE DÉPARTEMENTALE DE BELOTE (voir en page 1).	Chanac	04 66 47 09 95
28/03	20 h 30	CONCOURS DE BELOTE DE L'AMICALE DES SAPEURS POMPIERS DU VALDONNEZ (voir en page 1).	Salle des fêtes de Langlade-Brenoux	
30/03	12 h	REPAS DES AÎNÉS DE BRENOUX (voir en page 1).		Mairie de Brenoux 04 66 48 06 34



YOGA À BALSIEGES : LES CHAKRAS

En mars s'ouvre un cycle d'ateliers sur les chakras avec Olivia Charpentier.

Dates des ateliers yoga intégral et voyage sonore
9 mars : introduction aux chakras.

23 mars, 6 avril, 4 mai, 18 mai et 8 juin : exploration des différents chakras

Inscriptions : 06 60 75 66 05 ou contact@sofroyogy.fr

Les ateliers se déroulent au 262 chemin de La Tour, quartier du Luxembourg



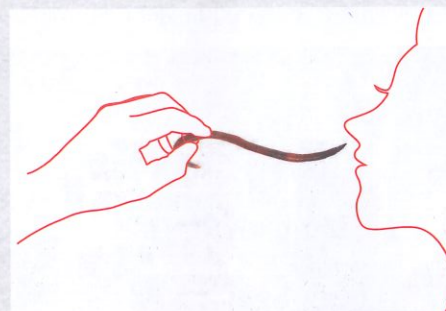
L'expression du mois : TIRER LES VERS DU NEZ

Aujourd'hui, l'expression « tirer les vers du nez » signifie faire parler quelqu'un.

Il est utile de signaler que les hypothèses sur l'origine de cette expression, qui remonte au début du XV^e siècle, sont très diverses, mais aucune d'entre elles n'a été réellement prouvée et ne semble totalement satisfaisante.

Nous avons malgré cela retenu celle-ci : datant au moins du XV^e siècle, cette expression serait issue des « vers rinaires », parasites du nez (ascaridiase), une maladie assez répandue à l'époque. Cependant, beaucoup avaient honte de dire au médecin qu'ils en étaient affectés. Ce dernier était alors obligé de les soumettre à un interrogatoire pour les faire parler.

On disait alors qu'il leur « tirait les vers du nez ».



Mairies du Valdonnez
Conseillers Départementaux
Saint-Étienne-du-Valdonnez

POUR FAIRE PASSER UNE INFO DANS LE JOURNAL D'AVRIL OU POUR METTRE UN ENCART PUBLICITAIRE
(50 € POUR 1/8 DE PAGE) DANS LE JOURNAL,
envoyer un mail avant le lundi 10/03/25 à l'adresse courrier.cabouge@gmail.com

