



En chemin
j'ai rencontré...>

BALADES 2022

LA FÉDÉRATION DES FOYERS RURAUX DE LOZÈRE

> Composée d'une équipe de bénévoles et de professionnels,
le rôle de la Fédération est de :

- ◆ **Favoriser le dynamisme culturel et social** des villages de Lozère en proposant, au travers de son réseau (plus d'une soixantaine de Foyers ruraux sur le département), des activités ouvertes à tous durant toute l'année.
- ◆ **Proposer des activités** intergénérationnelles et créatrices de lien social.

> Ses principales actions :

- ◆ **Le Festival Contes et rencontres**, un temps de spectacles de contes et de convivialité au cœur de l'hiver, entre le 11 et 25 février 2023. Vous pourrez découvrir une douzaine de conteurs en tournée qui proposent de nombreux spectacles joués dans des lieux parfois insolites, co-accueillis par les Foyers ruraux au plus proche des territoires.
- ◆ **Opération Passe Pierre** : création d'un ouvrage à partir du patrimoine local par un groupe d'enfants encadrés par un(e) écrivain(e) et un(e) illustrateur(trice).
- ◆ **En chemin, j'ai rencontré** : des itinéraires à la découverte des territoires et de ceux qui les font vivre.
- ◆ **Mise en place de formations** des salariés et bénévoles du réseau autour de thématiques qui répondent à leurs besoins.
- ◆ **Savoir-faire** : à travers la valorisation de savoir-faire comme la vannerie, la Fédération favorise le vivre ensemble et le lien social.

Retrouvez notre actualité sur le site de la Fédération et les Foyers ruraux de notre réseau.

INFOS PRATIQUES

- Les balades sont entièrement GRATUITES.
- Pour faciliter l'organisation, les inscriptions sont conseillées, auprès des référents indiqués en bas de page de chaque balade.
- 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 les distances sont indicatifs.
- Par expérience, nos amies les bêtes ne sont pas les bienvenues sur les balades.

NOS P'TITS CONSEILS

- Prévoir de bonnes chaussures, des vêtements adaptés (chapeau, k-way...), et accessoires que vous jugez nécessaires (jumelles, lunettes de soleil...), un pique-nique et de l'eau en quantité suffisante.
- Certaines balades prévoient des rencontres avec des artisans et producteurs et vous permettront, si vous le souhaitez, de faire quelques achats.

En chemin

j'ai rencontré...>



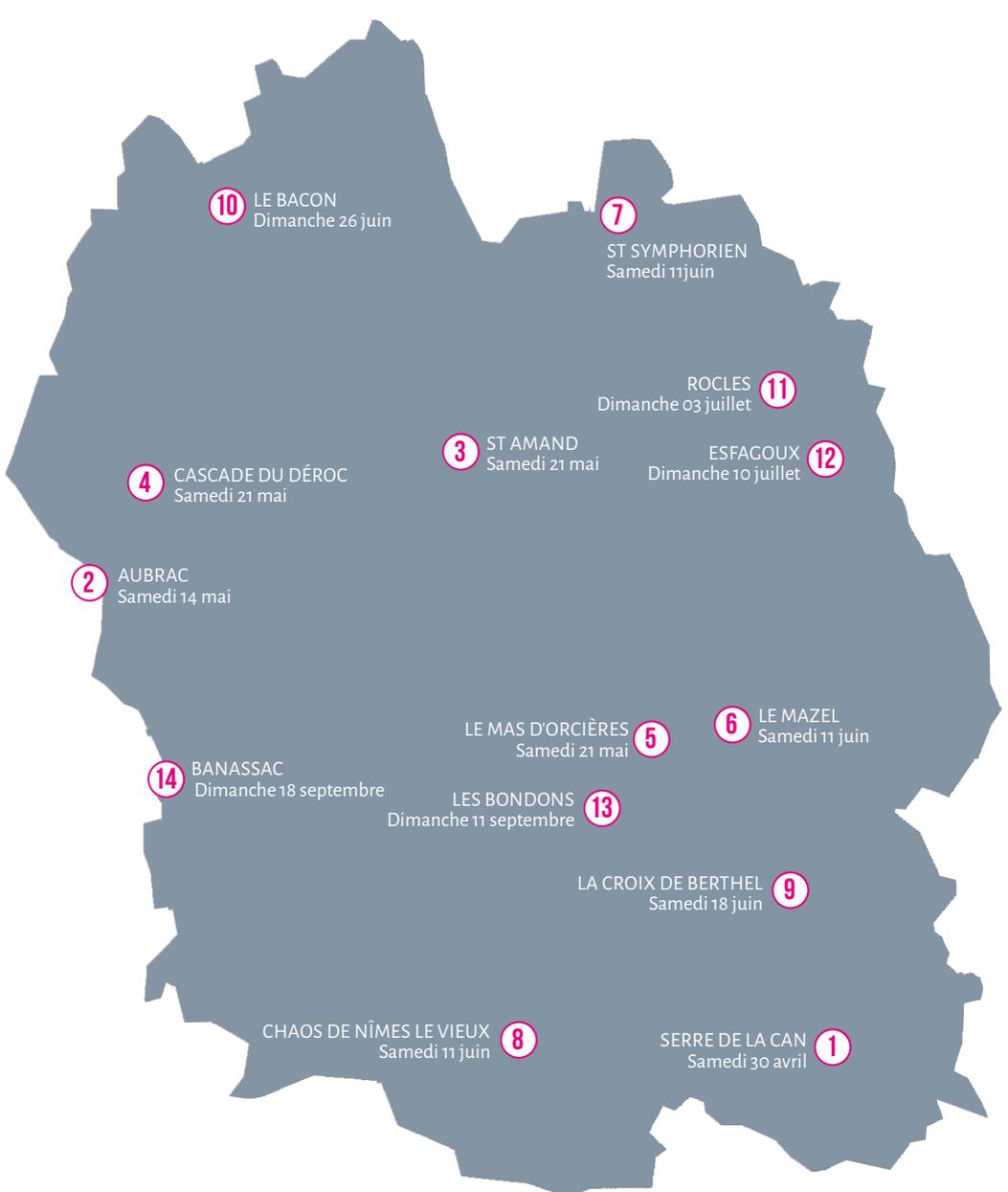
LES BÉNÉVOLES DES 63 FOYERS RURAUX ACTIFS se mobilisent toute l'année sur l'ensemble de la Lozère afin de proposer des activités, ateliers ou des événements directement pensés par (et pour) les habitants. Ces actions et manifestations créent du lien, favorisent l'intergénérationnel et participent à l'attractivité du territoire.

En chemin, j'ai rencontré... est l'occasion de découvrir la richesse des paysages qui nous entourent et les activités humaines diversifiées qui y sont pratiquées.

Avec ce livret, vous pourrez ainsi composer votre programme de balades au gré de vos envies Ce qui relie chacune d'elles ; c'est l'accueil des plus chaleureux qui vous sera réservé et l'envie des bénévoles de vous faire partager des lieux, découvrir des personnes qu'ils souhaitent mettre en lumière... Ils vous proposent de partager des itinéraires originaux, sans cesse renouvelés qu'ils souhaitent vous faire découvrir.

La Fédération des Foyers ruraux et les Foyers ruraux participants souhaitent partager avec vous ce plaisir toujours renouvelé d'aller à la rencontre...

Nous vous informons que dans le contexte sanitaire actuel, les Foyers ruraux pourront être amenés à modifier les temps conviviaux dans le respect de la réglementation en vigueur.



10 LE BACON
Dimanche 26 juin

7 ST SYMPHORIEN
Samedi 11 juin

ROCLES 11
Dimanche 03 juillet

3 ST AMAND
Samedi 21 mai

ESFAGOUX 12
Dimanche 10 juillet

4 CASCADE DU DÉROC
Samedi 21 mai

2 AUBRAC
Samedi 14 mai

LE MAS D'ORCIÈRES 5
Samedi 21 mai

6 LE MAZEL
Samedi 11 juin

14 BANASSAC
Dimanche 18 septembre

LES BONDONS 13
Dimanche 11 septembre

LA CROIX DE BERTHEL 9
Samedi 18 juin

CHAOS DE NÎMES LE VIEUX 8
Samedi 11 juin

SERRE DE LA CAN 1
Samedi 30 avril

3^{samedi}
avril 0

Une balade entre chien et loup, à l'orée d'une nouvelle lune, qui nous amènera aussi à entrouvrir les portes de la nuit pour en percer quelques secrets. « Voix verte » est une initiative du Foyer rural de Saint-Martin-de-Lansuscle qui a pour objectif d'encourager les habitant.e.s et visiteur.euses du territoire cévenol à mobiliser davantage le sens de l'ouïe pendant leurs balades pour une expérience plus complète des paysages. Accompagné.e.s de Laurent Béliet, technicien du Parc national, nous aborderons également les actions menées pour préserver cette biodiversité (Réserve de Ciel Étoilé, suivis naturalistes, actions de sensibilisation).



La Fabrègue

3 km
Faible dénivelé

Le Serre de la Can

Village de vacances



18h15-30 Rendez-vous au Serre de la Can à St Germain de Calberte.

18h30 Départ de la boucle armé.e.s de microphones pour découvrir la richesse de la vie crépusculaire et nocturne.

19h Rencontre possible avec un acteur œuvrant à la création d'un espace dédié à la forêt cévenole.

20h Pause repas tiré du sac.

21h30 Retour au point de départ.



Balade organisée par les Foyers ruraux de St-Germain-de-Calberte et de St-Martin-de-Lansuscle en partenariat avec le Parc national des Cévennes, animée par Ola Dolinska, Dimitri Fekas et Tamara Pascutto.



Renseignements et inscriptions :
06 99 09 33 68 ou foyer@lozere.net



1

UNE BALADE SONORE ENTRE CHIEN ET LOUP

1 samedi
mai 4

Une balade accompagnée par Romain Monlong et les membres du Foyer rural de l'Aubrac Lozérien. Venez découvrir le Parc naturel de l'Aubrac.



9h30 Accueil au « Fer à cheval » Station de ski.

10h Départ de la balade direction Aubrac.

12h Découverte du village Aubrac avec pique-nique tiré du sac.

13h30 Départ en direction du GR65.

17h Retour au point de départ.



Balade organisée par le Foyer rural de Nasbinals.



Renseignements et inscriptions :
Marinette 06 73 36 78 55
Nicole 06 81 10 58 39



2

LE PLATEAU DE L'AUBRAC

2^{samedi}
mai 1

Départ de notre cheminement : Saint Amans (Sench- Amons). Nous sommes au pays du granit ! Nous empruntons un chemin longeant tout d'abord la route , puis la Truyère, avec ses jolis petits ponts de granit. La nature est au rendez-vous avec ses beaux paysages de Margeride. Plusieurs hameaux dans le secteur dont La Baraque de L'Air, Le Ranc (et ses fromages), Fiougage (et sa ferme pédagogique), Salhens, Bertrézes.



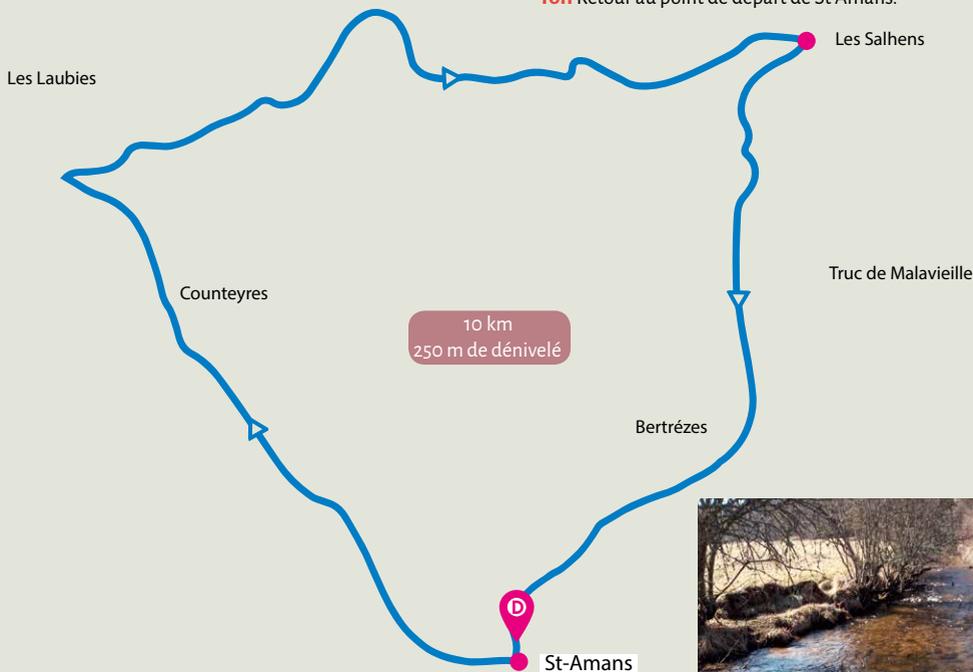
9h Rendez-vous à St Amans où les bénévoles du Foyer rural de Servières vous accueilleront autour d'une boisson chaude.

9h30 Départ de la randonnée vers Salhens. Visite de l'atelier de poterie et rencontre avec les artisans qui nous partageront leur passion.

12h30 Repas tiré du sac autour du lieu-dit Salhens.

14h Départ direction St Amans.

16h Retour au point de départ de St Amans.



Balade organisée par le Foyer rural de Servières.



Renseignements et inscriptions : 06 28 28 20 52

3

« DE PAPOTERIES » EN POTERIE

2^s samedi
mai 1

Dans le cadre de la fête nationale de la Biodiversité, venez profiter d'une balade en Aubrac à la découverte de la grande diversité animale et végétale peuplant l'Aubrac, en compagnie d'Alexandre Burtin « Un rêve de Balbu' » guide naturaliste.



14h Rendez-vous au parking de la cascade du Déroc (de Nasbinals route D52).

14h-14h30 Départ de la balade à la découverte des prairies humides, de tourbières et du lac naturel de Salhiens.

16h30 Arrivée au point de vue de la cascade du Déroc.

17h Retour au point de départ. Goûter offert par le Foyer rural.



Balade organisée par le Foyer rural de la Terre de Peyre et animée par Alexandre Burtin.



Renseignements et inscriptions : 04 66 42 87 09
foyer.rural.aumont@orange.fr
En raison de la présence de troupeaux à proximité, les chiens, même tenus en laisse, ne pourront être acceptés.



4

BALADE NATURALISTE EN AUBRAC

2 samedi
1 mai

Il était une voie romaine...L'occasion de (re) fouler cette voie romaine, (re)découverte par un habitant de Mas d'Orcières, féru de sentiers oubliés. Écoutons son histoire. « Il était un clocher de Tourmente, un parmi ses frères ... » A Oultet, écoutons l'histoire de ces clochers si caractéristiques. « Il était une Coutinette, des Coutinettes, un sentier des Coutinettes ... » Mais que sont ces Coutinettes ? Peut-être le découvrirons-nous au détour du chemin.



9h Rendez-vous au mas d'Orcières pour un petit déjeuner.

9h30 Départ en direction de la voie romaine.

11h Arrêt au village de Lozerette avec explication sur le patrimoine.

12h30 Oultet : visite du clocher de Tourmente et du four. Apéritif offert et repas tiré du sac.

14h Départ pour le sentier des Coutinettes.

16h Arrivée à St Julien du Tournel avec un goûter offert qui vous attendra.



Balade organisée par le Foyer rural du Mas d'Orcières en partenariat avec l'association des habitants de St Julien du Tournel.
Intervenant : André St Léger.



Renseignements et inscriptions : 06 75 06 78 94

5

DU MAS D'ORCIÈRES À ST-JULIEN-DU-TOURNEL

1 samedi
juin 1

La nature a repris ses droits avec la reconquête végétale des stériles et la colonisation des cavités par les chauves-souris. David Hennebaut, garde-moniteur du Parc nous fera partager ses connaissances naturalistes le long du parcours. Au cours de la balade, nous évoquerons le milieu naturel sur le versant nord du Mont-Lozère et le souvenir des anciennes exploitations minières qui remontent au Moyen-Age.



10h Rendez-vous au Mazel, près de l'ancienne usine de traitement.

10h30 Départ pour la randonnée à la découverte des mines et de la nature environnante.

12h30 Arrêt pique-nique tiré du sac.

16h30 Retour au point de départ.



Balade organisée par les Foyers ruraux de Cubières et Badaroux en partenariat avec le Parc national des Cévennes.



Renseignements et inscriptions :
Jocelyn 06 33 85 14 20
Joël 06 76 62 73 82
ou Brigitte 06 81 27 86 36.



6

A LA DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE MINIER DU MONT-LOZÈRE

1 samedi
juin 1

L'Ance est une très belle rivière qui s'écoule en une multitude de méandres dans une vallée typique de la Margeride... D'une longueur de 40,4 km, elle alimente plusieurs moulins sur la commune de Bel Air Val d'Ance (en particulier l'ancienne commune de St Symphorien) et une usine hydroélectrique. Cette balade suivra, de près ou de loin, le cours d'eau. Nous passerons à proximité de plusieurs moulins et nous visiterons l'usine hydroélectrique de Bouffarel.



9h Accueil à St Symphorien, place de l'église autour d'un café offert.

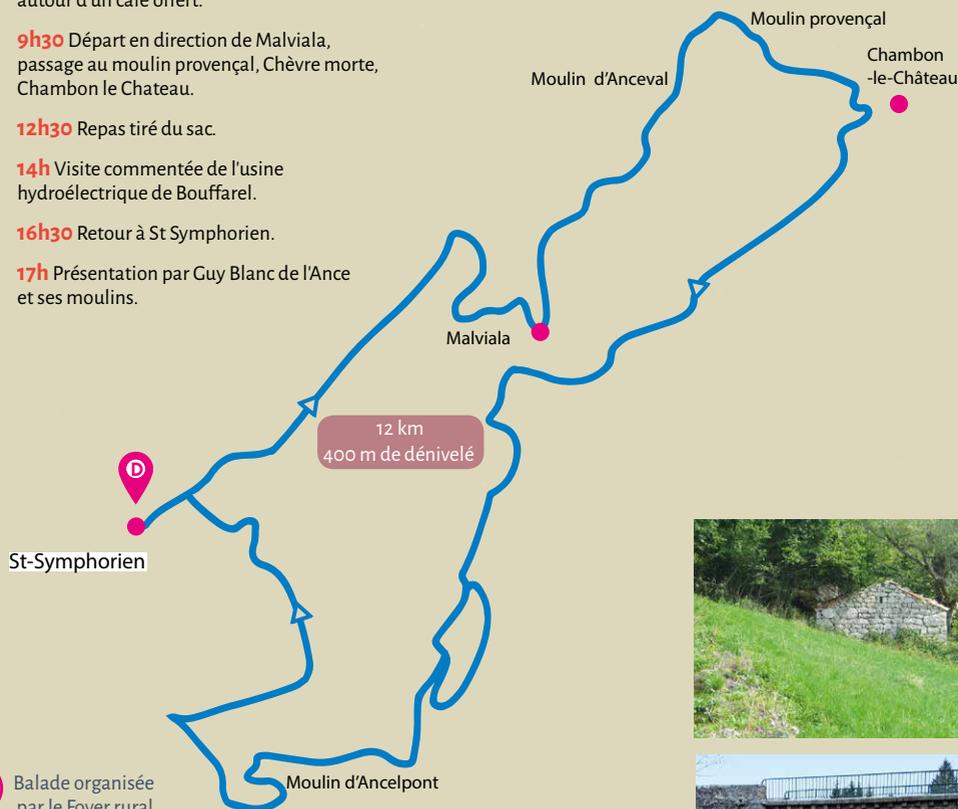
9h30 Départ en direction de Malviala, passage au moulin provençal, Chèvre morte, Chambon le Chateau.

12h30 Repas tiré du sac.

14h Visite commentée de l'usine hydroélectrique de Bouffarel.

16h30 Retour à St Symphorien.

17h Présentation par Guy Blanc de l'Ance et ses moulins.



Balade organisée par le Foyer rural de St-Symphorien en partenariat avec « Sentiers en Margeride ».



Renseignements et inscriptions :
Alain 06 43 17 40 82



7

L'ANCE ET SES MOULINS

1 samedi
juin 1

Sur le Méjean ils sont très particuliers et très secrets ! Venez découvrir le voyage secret de l'eau sous le Méjean avec un agent du Parc national des Cévennes et l'approvisionnement en eau très particulier des villages du Méjean avec un agent du service des eaux.



O. Prohlin-PNC



9h30-10h Rendez-vous au parking de Gally.

10h Départ pour la petite boucle du matin (2km) pour parler du réseau d'eau potable du Méjean avec Alain Agulhon.

12h-12h30 Retour au parking de Gally. Reprise des voitures pour aller au Veygalier.

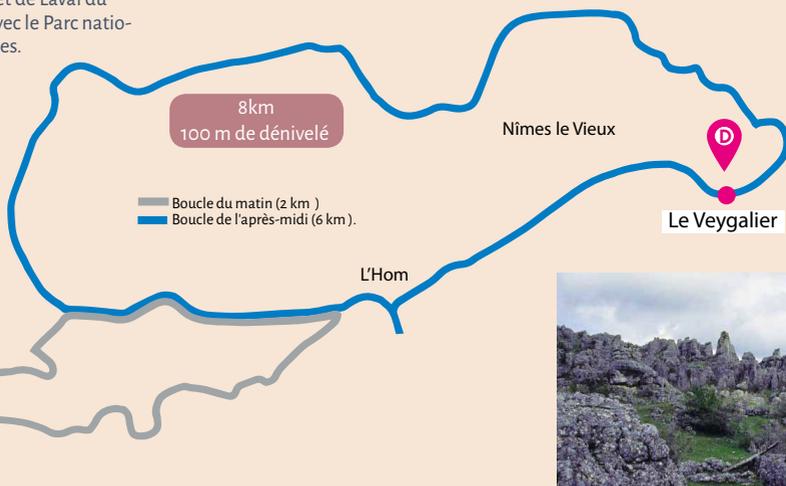
13h Pique-nique tiré du sac.

14h Départ de la boucle de l'après-midi (6km) sur le futur sentier karstique du causse Méjean. Nous serons accompagnés de Yannick, spécialiste de l'eau et Juliette, agents du Parc national des Cévennes. La réintroduction du gypaète barbu sera également abordée. En chemin, dans le hameau de L'Hom, Julie Turc présentera les activités de l'exploitation familiale.

17h Retour au parking au Veygalier. Goûter offert par la famille Bousquet (possibilité d'achat de produits locaux sur place).



Organisée par le Foyer rural du Méjean en partenariat avec les Foyers ruraux de La Malène, de Ste-Enimie et de Laval du Tarn ainsi qu'avec le Parc national des Cévennes.



Renseignements et inscriptions :
Evelyne 06 83 52 56 29 ou mail :
evelyneperichon@orange.fr

8

LE CHEMIN DE L'EAU SOUS ET SUR LE MÉJEAN

1 samedi
juin 8

Nous vous invitons à une balade-rencontre d'un territoire, de sa nature préservée, où les apiculteurs ont su conserver l'abeille noire, l'authentique des Cévennes, où les prairies fleuries n'ont pas besoin d'engrais pour assurer aux fermiers la récolte d'hiver et où les points de vue sont grandioses ...



9h - 9h30 Rendez-vous à la Croix de Berthel (RD 35 entre le Pont de Montvert et Vialas) où un café vous sera offert.

9h30 Départ de la randonnée en passant par les villages de St Maurice, Massufret et le Villaret avec divers points de vue. Vous pourrez visiter le rucher de St Maurice de Ventalon, présenté par l'association « l'Arbre aux Abeilles » qui promeut l'Abeille Noire des Cévennes.

12h30 Pique-nique tiré du sac.

14h Suite de la boucle en direction du point de départ.

17h Arrivée à la Croix de Berthel où un goûter vous attendra.



Balade organisée par les Foyers ruraux de Langlade Brenoux, Le Monastier et Allenc en partenariat avec l'association l'Arbre aux Abeilles et le Parc national des Cévennes (sous réserve).



Renseignements et inscriptions :
Jean-Pierre 06 81 29 28 67
(FR de Langlade)
Marie-Thé 06 80 27 23 92
(FR Le Monastier)
Brigitte 06 84 07 60 53
(FR d'Allenc)



9

À LA DÉCOUVERTE DES POLLINISATEURS

2^{dimanche}
juin 6

Avec la Margeride pour superbe écrin, nos paysages pittoresques invitent à la contemplation. Venez aussi rencontrer Alain et ses sculptures mystérieuses, Rémi, permaculteur engagé et responsable, Germain, féru d'histoire locale.



9h Rendez-vous au Bacon, à l'ancienne école où se trouve le local du Foyer rural, autour d'une collation offerte.

9h30 Départ en direction de Bacon-Vieux.

11h30 A la Bariette, rencontre avec Alain, découverte de son atelier et de ses sculptures en matériaux de récupération.

12h30 Pique-nique tiré du sac.

14h Rencontre de Rémi qui nous présente ses espaces de permaculture et ses élevages annexes.

15h Poursuite de la randonnée dans la forêt du Bacon jusqu'à Pignadou.

16h30 Retour au Bacon où Germain nous parlera de l'architecture de bâtiments et constructions remarquables.

17h Retour au barnum du Foyer rural pour un goûter offert.



Balade organisée par les Foyers ruraux des Monts Verts, de Fournels et des Bessons.



Renseignements et inscriptions :

06 52 11 86 62 (Foyer rural des Monts Verts)

07 87 19 16 19 (Foyer rural de Fournels)

06 42 97 47 94 (Foyer rural des Bessons)

10

LES MONTS VERTS ENTRE TRADITION ET RENOUVEAU

3
dimanche
juillet

Entre les croix et chaos de granites autour de Rocles et Chastanier, on peut voir apparaître le Rocher la Bête qui fait référence à la 3ème victime de la bête du Gévaudan.



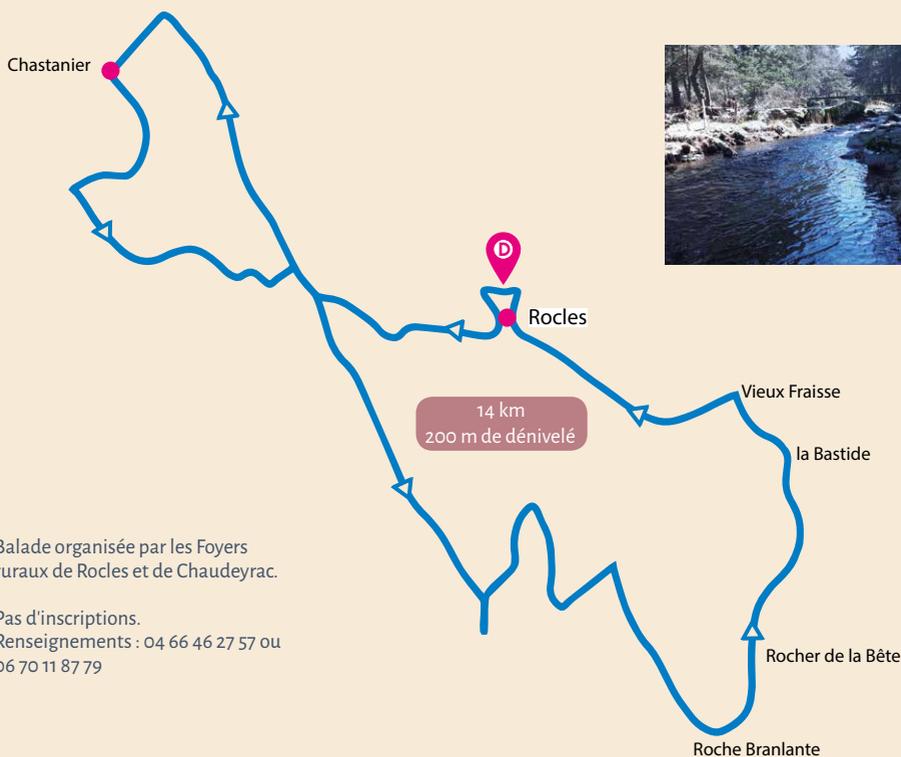
8h30 Rendez-vous à la salle des fêtes de Rocles pour une petite collation.

9h Départ de la randonnée vers Chastanier.

12h30 Repas tiré du sac.

14h Direction la Roche branlante et le Rocher de la Bête. Retour par la Bastide, Vieux Fraisse.

17h Retour à Rocles. Goûter offert par les organisateurs.



Balade organisée par les Foyers ruraux de Rocles et de Chaudeyrac.



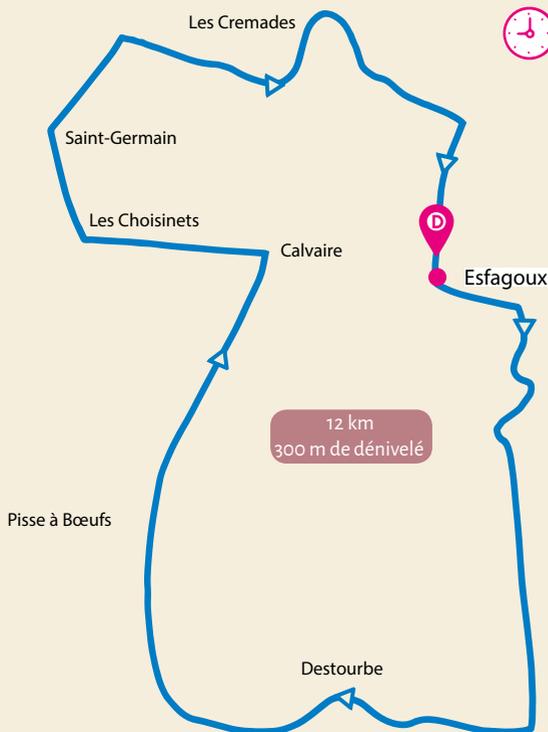
Pas d'inscriptions.
Renseignements : 04 66 46 27 57 ou
06 70 11 87 79

11

LE PAYS DE LA BÊTE DU GÉVAUDAN

1^{dimanche}
juillet 0

Des moulins en passant par l'ancien orphelinat, cette balade sera commentée par différents bénévoles et intervenants qui nous parleront de la végétation présente ainsi que de l'histoire de ce territoire.



9h Rendez-vous à Esfagoux autour d'un café offert.

9h30 Départ d'Esfagoux, descente au Riou Mounat.

12h30 Repas tiré du sac au Calvaire. Panorama sur le lac de Naussac, la Margeride, les monts du Dévez et la haute Ardèche.

14h30 Visite commentée du site de l'ancien orphelinat des Choisinets.

16h30 Arrivée à Esfagoux, collation offerte par le Foyer rural de Luc.



Balade organisée par le Foyer rural de Luc.



Renseignements et inscriptions :

Cyril : 07 61 29 79 76

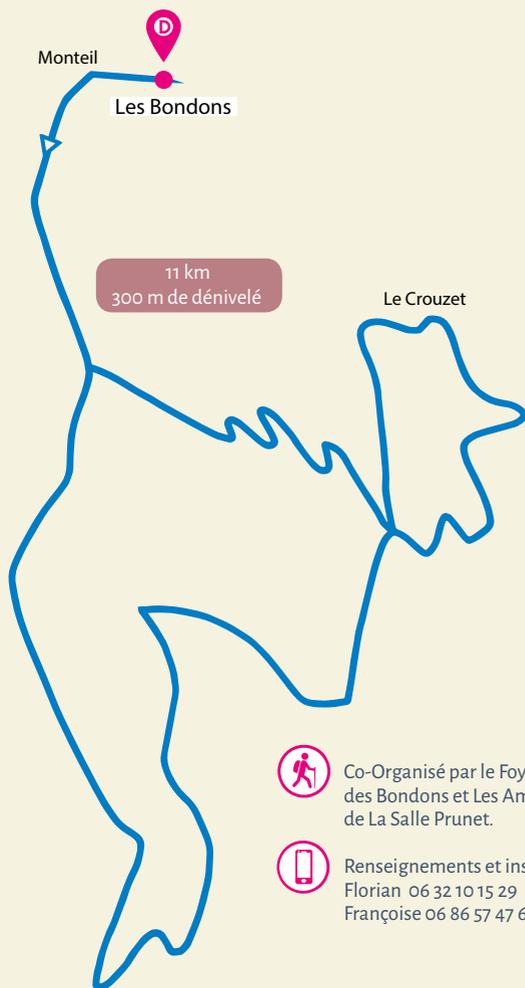
Odile : 06 76 60 86 49

12

DES MOULINS À L'ORPHELINAT

1 dimanche
septembre 1

A la découverte d'un territoire riche de ses emblématiques menhirs, des histoires passées et des personnes qui l'habitent. Vous rencontrerez des personnes ressources qui aiment transmettre des anecdotes et des histoires ...



9h Rendez-vous sur la place du village des Bondons autour d'un café offert par les Foyer ruraux.

9h30 Départ de la randonnée. Rencontre avec la famille Dumas, agriculteurs de pères en fils et avec Joseph Pelatin, figure du village, qui nous partagera ses anecdotes.

12h30 Repas tiré du sac au village du Crouzet et rencontre avec Muriel Pascal, apicultrice, qui nous expliquera son métier, et Edouard qui nous parlera de l'ancienne mine.

16h Arrivée à Monteil, goûter offert par les Foyer ruraux.



13

AUTOUR DE MONTEIL

18
dimanche
septembre

Depuis des millénaires, la vallée du Lot témoigne de richesses : poteries sigillées gallo-romaines, châteaux médiévaux, maisons bâties en grès rouge (couche géologique de l'ère primaire). Dans la joie et la bonne humeur, cette balade à travers les forêts de chênes, de mélèzes et de châtaigniers vous proposera la visite d'une exploitation d'ovin lait et la découverte de la géologie avec un intervenant de l'association « Pierres et Sigillées » basée à Banassac.



9h30 Accueil au parking du Château des Salleles (commune de Banassac).

10h Départ de la balade direction St-Laurent d'Olt. Aux détours des chemins de ce circuit, observez bien les hameaux que vous croirez : les maisons, la grande ferme en passant par le four à pain... tout ici est presque construit en grès rouge.

12h Pique-nique tiré du sac.

16h-16h30 Arrivée au point de départ. Goûter et verre de l'amitié offert par les Foyers ruraux organisateurs.



Balade organisée par les Foyers ruraux de St-Germain-du-Teil et de La Canourgue.



Renseignements et inscriptions :
Office de tourisme de La Canourgue :
04 66 32 83 67



14

PASTORALISME ET GRÈS ROUGE

UN QUESTIONNAIRE POUR AMÉLIORER NOS BALADES

Merci de votre contribution en répondant à ces 10 questions et de prendre la feuille du questionnaire en photo afin de nous l'envoyer par mail : foyers-ruraux48@orange.fr

1- Comment avez-vous eu l'information de la balade à laquelle vous participez ?

- Presse
- Affiche
- Brochure
- Autre

2- Résidez-vous en Lozère ?

- Oui
- Non. Lieu d'habitation :

3- Êtes-vous adhérent d'un foyer rural ?

- Oui. Lequel ?
- Non

4- Dans quelle tranche d'âge vous situez-vous ?

- Moins de 20 ans
- De 20 à 30 ans
- De 30 à 40 ans
- De 40 à 60 ans
- Plus de 60 ans

5- Combien de balades avez-vous fait durant l'opération « En chemin j'ai rencontré... » ?

- 1
- 2 à 3
- 4 à 5
- Plus de 5

6- Diriez-vous que ces balades ont été ?

- Très intéressantes
- Intéressantes
- Peu intéressantes. Pourquoi ?

7- Les explications données le long du parcours étaient-elles ?

- Trop longues
- Trop courtes
- Pas assez développées
- Intéressantes
- Peu intéressantes

8- Thèmes que vous aimeriez voir développés dans nos futures opérations « En chemin j'ai rencontré... » :

.....

9- Suggestions pour améliorer l'opération « En chemin j'ai rencontré... » :

.....

10- Souhaitez-vous être informé.e des prochaines balades dans le cadre de « En chemin j'ai rencontré » ?

- Oui. Quel est votre mail ?
- Non

Bon retour chez vous ! A bientôt sur nos chemins !



En chemin j'ai rencontré...>

UNE INITIATIVE DE



Fédération départementale des Foyers
ruraux de Lozère
10 quartier des Carmes BP 113
48003 Mende cedex
04 66 49 23 93 - fdfr48@wanadoo.fr
www.lozere.foyersruraux.org



Comité départemental
de sport en milieu rural

AVEC LA PARTICIPATION DES FOYERS RURAUX DES COMMUNES DE Allenc, Badaroux, Chaudeyrac, Cubières, Fournels, Langlade-Brenoux, La Canourgue, La Malène, Laval du Tarn, Les Bondons, Les Bessons, Le Méjean, Le Monastier, Luc, Les Monts-Verts, Mas d'Orcières, Nasbinals, Rocles, Servières, Ste Enimie, St Germain de Calberte, St Germain du Teil, St Martin de Lansuscle, St Symphorien et Peyre en Aubrac.

ET LE SOUTIEN DE

