



En chemin,
j'ai rencontré...

Balades
2019



Tout au long de l'année, les bénévoles des Foyers ruraux animent la Lozère, proposent des activités, ateliers ou des événements directement pensés par (et pour) les habitants afin de tisser des liens solides. Grâce à ce travail au long cours, chaque année, les bénévoles peuvent vous proposer des itinéraires originaux, sans cesse renouvelés.

En chemin, j'ai rencontré...

est avant tout la découverte de la richesse du territoire et d'activités humaines qui le font vivre, sans oublier l'attrait de paysages uniques de l'avant ou l'arrière-saison : une révélation d'une Lozère sans cesse surprenante, en compagnie d'habitants engagés et dynamiques !

La Fédération des foyers ruraux et les Foyers ruraux participants souhaitent partager avec vous ce plaisir toujours nouveau d'aller à la rencontre... et ils n'hésiteront pas à vous faire prendre quelques chemins de traverse !

Avec cette brochure, vous pourrez composer votre programme au gré de vos envies... Entre mai et début septembre ces quinze balades, bien réparties sur l'ensemble du département, ont toutes une couleur particulière par ce qui fera les rencontres avec ceux qui vivent ici, des panoramas, une nature faite d'odeurs, de sensations, à chaque fois spécifiques. Par contre, ce qui relie chacune des balades, c'est l'accueil des plus chaleureux qui vous sera réservé si vous participez. Car les bénévoles des Foyers ruraux qui ont concocté ce programme seront fiers de valoriser l'endroit où ils vivent... C'est une belle manière de renforcer l'identité locale dans un esprit convivial !

Informations pratiques :

- Les balades sont entièrement gratuites.
- Pour faciliter l'organisation, les inscriptions sont conseillées voire quelquefois obligatoires, auprès des référents indiqués.
- 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 sont strictement interdites 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.
- Quelques pièces de monnaie : certaines balades prévoient des rencontres avec des artisans et producteurs et vous permettront, si vous le souhaitez, de faire quelques achats.

La Fédération des Foyers Ruraux de Lozère

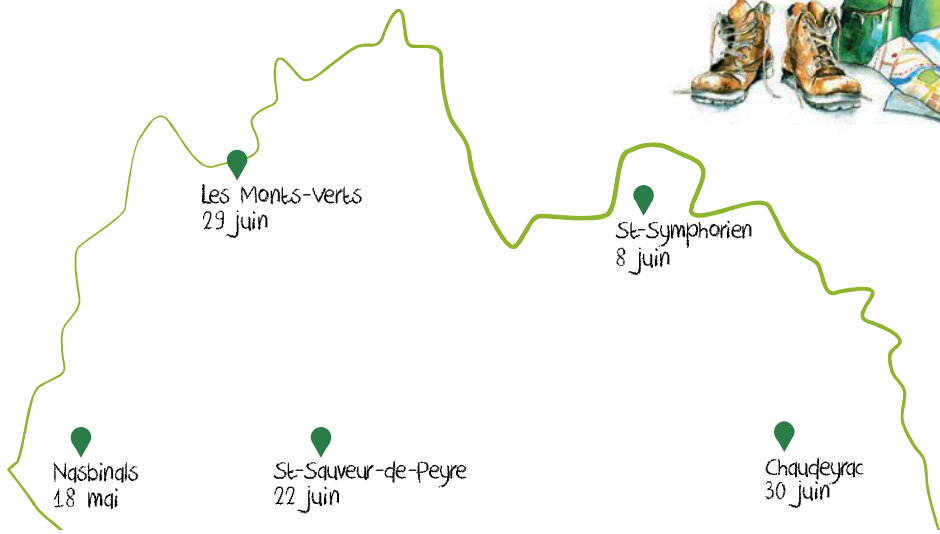
Composée d'une équipe de bénévoles et de professionnels, le rôle de la Fédération est de :

- 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) tout au long de l'année des activités ouvertes à tous.
- Proposer des activités intergénérationnelles et créatrices de lien social.

Ses principales actions :

- Le Festival Contes et rencontres, un temps de spectacles et de convivialité au cœur de l'hiver (28 éditions), avec 40 spectacles sur tout le département durant une quinzaine de jours, avec une douzaine d'artistes professionnels en tournée.
- Opération Passe Pierre : création d'un ouvrage à partir du patrimoine local par un groupe d'enfants.
- En chemin, j'ai rencontré : des itinéraires à la découverte des territoires et de ceux qui les font vivre.
- Des plantes à cueillir et à replanter : plantes sauvages de l'Aubrac et imaginaire.
- Savoir-faire : à travers la valorisation d'un savoir-faire comme la vannerie, la Fédération favorise vivre ensemble et lien social.

Les balades 2019 en un coup d'oeil...





Servières
25 mai

Allenc
15 septembre

St-Julien-du-Tournel
12 mai

Chanac
14 septembre

Langlade-Brenoux
14 septembre

Mont Lozère
8 juin

Laval-du-Tarn
8 septembre

Les Bondons
22 juin

Sur le Bougès
21 septembre

St-Michel-de-Dèze
7 septembre

De la pierre à la carrière

Dimanche 12 mai

Tout au long du chemin, commentaires sur la faune et la flore avec André Saint-Léger, accompagnateur Moyenne Montagne.

9h : Accueil à la mairie de St-Julien-du-Tournel. Transport en minibus jusqu'au hameau d'Oultet. Café offert aux randonneurs. Rencontre avec Franck Fabre, maçon et tailleur de pierres, autour du savoir-faire de la pierre sèche.

9h30 : Départ de la randonnée en direction de Freissinet.

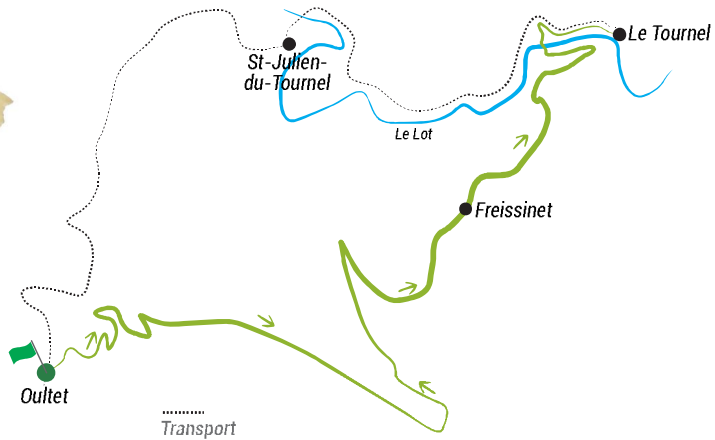
Vers 12h : Repas tiré du sac au château du Tournel. Apéritif offert par les Foyers de Bagnols-les-Bains et de St-Julien-du-Tournel. Contes avec Brigitte Beaury, de l'association "Les Mots Dits".

Vers 15h : Rencontre avec David Rocher à la carrière de schiste : commentaires sur l'extraction du schiste et taille de lauze.

Vers 17h : Retour à St-Julien-du-Tournel en minibus et goûter offert par les Foyers ruraux.

8 km
Dénivelé positif 262m
Dénivelé négatif 298m





Inscriptions souhaitées
Thérèse Sablayrolles :
04 66 47 60 50 ou 06 89 27 50 85



A travers les estives de l'Aubrac

Samedi 18 mai

11 km
Dénivelé positif 250m

Une randonnée en plein ciel, à travers les estives,
à la découverte de l'Aubrac...

9h : Accueil au départ du site du Fer à Cheval.
Itinéraire au fil du chemin de Saint-Jacques,
vers le volcan du Puy de Gudette.

Tout au long du parcours, commentaires
sur le milieu naturel (paysage, faune, flore,
ornithologie, géologie...), agropastoralisme.

Vers 12h : Pique-nique tiré du sac.

16h30 : Retour au point de départ.

**Accompagnateurs : Gonzalo Diaz, APMM,
et les bénévoles du Foyer rural.**





Puy de Gudette

Le Fer à Cheval

Inscriptions obligatoires
Odette Roux : 06 47 63 11 83

Organisée par
le Foyer Rural de l'Aubrac Lozérien

Du fromage au paillage

Samedi 25 mai

15 km
peu de dénivelé

8h45 : Rendez-vous environ 800 mètres après la Baraque de la Grange (Commune de Servières, intersection D1 et D50), en direction de Ribennes, parking à gauche. Collation offerte par le Foyer rural.

9h15 : Départ de la randonnée.

Vers 11h : Arrivée au Savigner : visite de la fromagerie de Marc Brun.

Vers 12h : Pique-nique tiré du sac autour du Savigner. Rencontre, sous réserve, d'un sculpteur sur bois.

Vers 14h : Départ en direction de La Roche. Rencontre avec Denise qui paille les chaises, avec démonstration de son savoir-faire. Petit goûter offert par le Foyer rural.

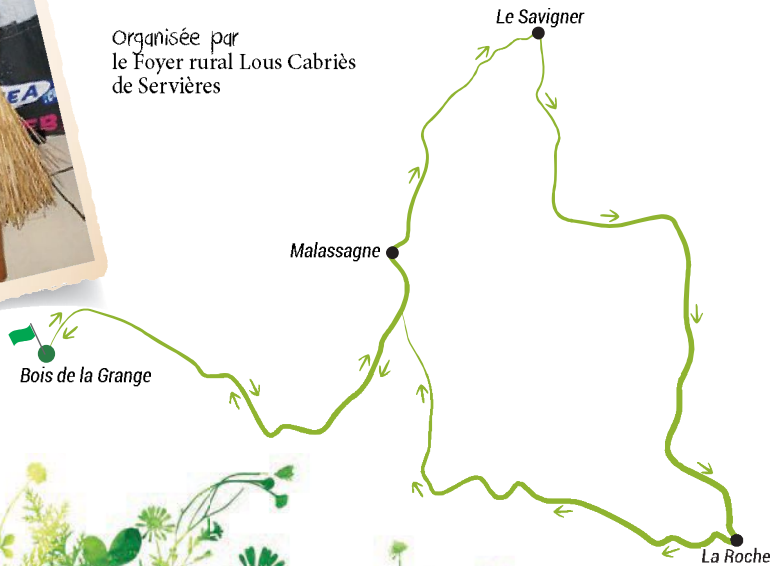
Vers 16h : Départ et retour en direction de la Baraque de la Grange.

Vers 17h : Arrivée.



Inscriptions souhaitées
04 66 47 45 18
ou louscabries@gmail.com

Organisée par
le Foyer rural Lous Cabriès
de Servières



En passant par Besseyrettes

Samedi 8 juin

Anne-Marie Goderis est une artiste d'origine flamande qui habite depuis 2008 en Lozère. Après avoir fait des études de psychologie à l'Université de Louvain, elle se retire dans l'anonymat d'une jeune famille pour éduquer ses quatre enfants.

Elle suit des cours de dessin, de peinture, de céramique et de sculpture. La pierre, le bois et l'osier, matériaux de base, se prêtent parfaitement pour donner forme à ses idées personnelles et à des symboles philosophiques et spirituels. Elle nous expliquera la fonction de l'art dans le monde contemporain.

9h : Accueil à Saint-Symphorien (Commune de Bel Air - Val d'Ance).

9h30 : Départ en direction de Besseyrettes via La Vialatte et Donaldès.

11h : Arrivée à Besseyrettes. Rencontre avec Anne Marie Goderis, petite exposition de ses réalisations.

12h30 : Pique-nique tiré du sac autour du four à pain.

14h : Départ pour Croisières (ancien lavoir restauré).

15h30 : Passage à proximité de Malviala.

16h : Les Salelles.

17h : Retour à Saint-Symphorien.

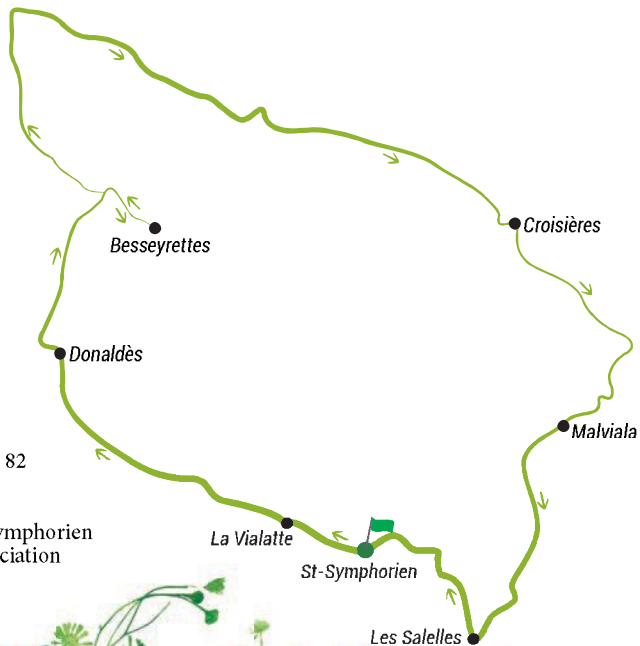
14 km





Inscriptions souhaitées
Alain Pépin : 06 43 17 40 82

Organisée par
le Foyer rural de Saint-Symphorien
en partenariat avec l'association
"Sentiers en Margeride"



Le pic Cassini et les sources du Tarn

Samedi 8 juin

Prévoir des chaussures montantes de préférence.

8h45 : Rendez-vous à la chapelle du Mont-Lozère.
Accueil et collation de bienvenue offerte
par le Foyer rural de Cubières.

9h15 : Départ en covoiturage jusqu'à Mas Camargues
ou possibilité de départ à 9h45 directement
à Mas Camargues.
Avant d'arriver au Pont-de-Montvert,
suivre L'Hôpital (route goudronnée) puis suivre
une piste facile jusqu'à Mas Camargue (Parking).
Visite guidée de l'Ecomusée (sous réserve).

10h30 : Départ de la randonnée.

12h30 : Pique-nique tiré du sac et apéritif offert
par le Foyer rural du Mas d'Orcières.
Montée facile le long des sources du Tarn.
Une partie du retour un peu plus difficile
le long de la Levade (affluent du Tarn).

16h30 : Fin de la randonnée avec un petit goûter et retour à la chapelle.

12 km
Dénivelé 280m

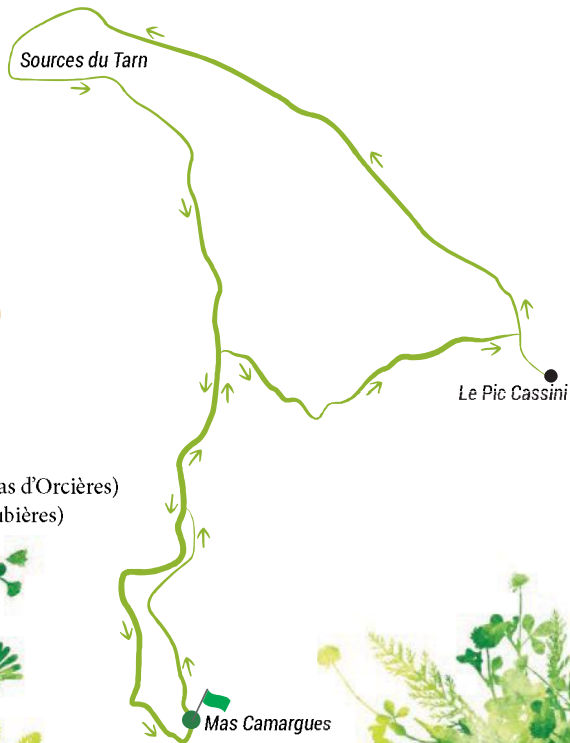




Renseignements et inscriptions

Thierry : 06 75 06 78 94 (Foyer rural de Mas d'Orcières)

Audrey : 06 63 51 65 80 (Foyer rural de Cubières)



De la baronnie de Peyre au Dieu Succellus samedi 22 juin

14 km
Dénivelé positif 250m

9h : Rendez-vous à la salle des fêtes du village de Saint-Sauveur-de-Peyre.
Café offert aux randonneurs.

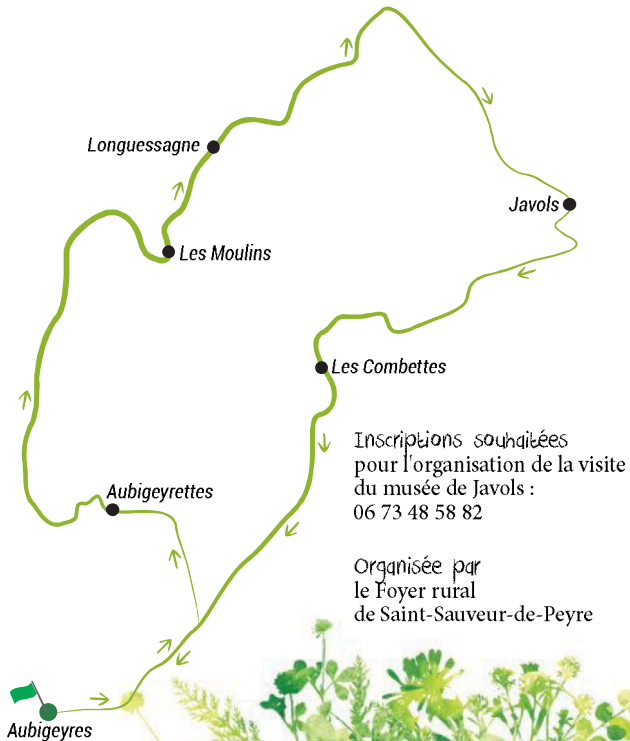
9h30 : Départ en covoiturage jusqu'au village d'Aubigeyres.
Départ de la randonnée avec traversée des villages d'Aubigeyrette, Les Moulins, Longuessagne et Javols.

Vers 12h : Pique-nique tiré du sac à Javols.

Vers 13h15 : Visite du musée archéologique de Javols.
Retour par Les Combettes jusqu'à Aubigeyres où nous reprendrons les véhicules jusqu'à la salle des fêtes de Saint-Sauveur-de-Peyre.

Vers 16h : Arrivée à Saint-Sauveur-de-Peyre avec une petite collation offerte par les membres du Foyer rural à la salle des fêtes.





Toutes les herbes de la Saint-Jean

Samedi 22 juin

6 km
Dénivelé 200m

En ce lendemain du solstice d'été, Sophie Lemonnier, ethnobotaniste et conteuse, nous emmène à la découverte sensible, imaginaire et pratique des plantes médicinales et alimentaires autour de Lozerette.

Nous irons, le long de petits sentiers secrets au bord du Briançon où affleurent les trois roches locales : calcaire, granit et schiste.

Après la découverte et la cueillette nous préparerons un macérat dont chacun pourra remporter un flacon.

Et pour finir en beauté, nous descendrons jusqu'au pied de la cascade de Lozerette.

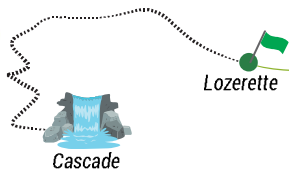
9h45 : Accueil au parking sur la route communale au croisement Champferrier - Lozerette (Commune des Bondons)

10h : Départ de la randonnée.

Vers 12h : Repas tiré du sac, vers le village du Cros.

Vers 16h30 : Retour de la randonnée, préparation du macérat. Goûter offert par le Foyer rural des Bondons à Lozerette.





Inscriptions obligatoires
(nombre limité)
Marie Huguet : 06 70 17 59 44

Organisée par
le Foyer rural des Bondons,
en partenariat avec la
Mutualité Française Occitanie

Financée par
la Mutualité Française Occitanie

*Le Foyer rural des Bondons
propose ce même jour
un concert de musique indienne
au village à 18h, suivi d'un repas
(sur réservation) à base
de spécialités indiennes.*



Les vermondois d'hier et d'aujourd'hui

Samedi 29 juin

8h30 : Accueil devant la salle des fêtes de Recoules, sur la D64, commune des Monts-Verts. Café offert aux randonneurs. Toute la journée est commentée par un fin connaisseur de la commune, Germain Bénézet.

9h - 10h30 : Visite commentée par Guillaume Delcros, son jeune propriétaire, des locaux d'abattage et de transformation de ses volailles fermières, puis de sa zone d'élevage de volailles fermières et pondeuses, à Ginestoux.

10h30 - 12h : Direction Trémouloux, pour découvrir l'habitat rural, l'architecture du granite et de la lauze, une remarquable croix de la passion, petit historique des croix de chemin, de points d'eau, etc. A l'horizon, la Margeride et ses principaux sommets, puis retour à Recoules par le chemin de la Croix du Monsieur.

12h : Pique-nique tiré du sac.

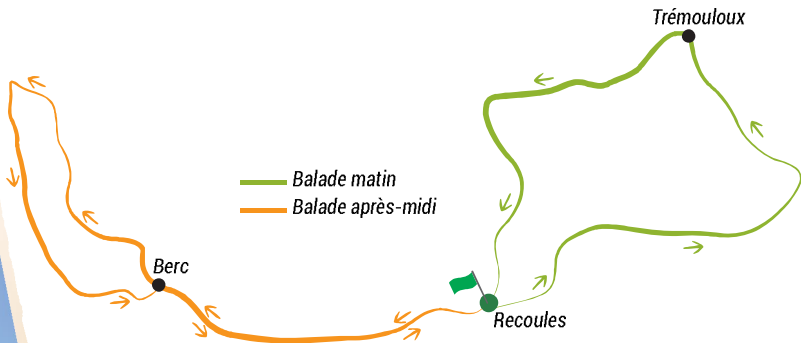
13h30 - 16h30 : Découverte de Berc, de son habitat ancien et de son puech (ancienne carrière de granite, rocher tremblant, chaos granitique et site préhistorique). Découverte du milieu forestier local et de son exploitation, commentée par un jeune passionné, David Fiorèse, habitant le village.

Vers 17h : Retour à Recoules et goûter offert.

Possibilité de participer à cette balade à la demi-journée : matinée ou après-midi.

9 km
Dénivelé 100m





Inscriptions obligatoires
Martine Devilleneuve : 06 52 11 86 62
Joseph Brioude : 04 66 31 93 61

Organisée par
les Foyers ruraux des Monts-Verts,
des Bessons et de Fournels

Du Fougnaudou au pain perdu

Dimanche 30 juin

17 km
Dénivelé positif 310m

8h30 - 9h : Accueil à la salle des fêtes de Chaudeyrac par les Foyers ruraux organisateurs. Boissons et gâteaux faits maison offerts aux randonneurs.

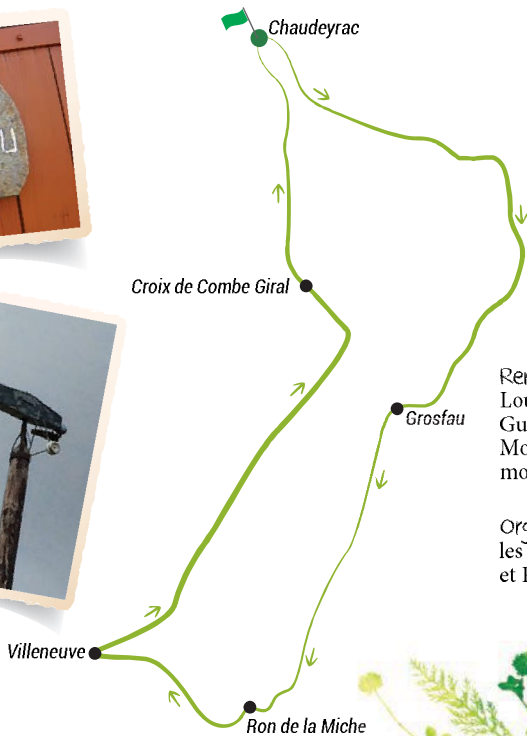
9h : Départ en direction du hameau de Grosfau, passage par le "Ron de la Miche".

12h30 : Pique-nique tiré du sac. Arrivée à Villeneuve avec une belle vue sur la Margeride. Rencontre avec Yvon qui est passionné par les automates qu'il a créé dans son petit "Fougnaudou".

14h30 : Poursuite de la balade en direction de la croix de Combe Giral. Sur le chemin du retour, à 1 300m d'altitude, vues superbes sur le mont Mézenc et le mont Gerbier des Jons.

16h30 : Arrivée à Chaudeyrac par un chemin qui domine le village. Un partage de pain perdu, préparé par les bénévoles, clôturera la journée.





Renseignements et inscriptions
Louis Lyon : 06 89 89 14 87
Guy Jaffuel : 06 44 37 91 95
Monique Enjolvy :
monique.enjolvy@wanadoo.fr

Organisée par
les Foyers ruraux de Chaudeyrac
et Rocles

Le sentier du Gardonnet

Samedi 7 septembre

7 km
Dénivelé 350m

Des commentaires seront apportés tout au long de ce sentier qui relie deux parties de la commune de Saint-Hilaire-de-Lavit. Longtemps parcouru par les habitants, par les troupeaux et par le facteur pour aller d'un hameau à l'autre ou vers les moulins, il est resté caché pendant de nombreuses années. Il recèle une grande diversité de points de vue entre le fond des vallons et les passages de crête, montre les hameaux, l'usage des terres et de l'eau.

10h : Rendez-vous à la ferme de Florette (2 kms environ après avoir quitté la N106).

Accueil des randonneurs. Visite de la ferme.

Vers 12h : Repas tiré du sac près du chêne remarquable (estimé à 350 ans).

14h : Poursuite de l'itinéraire par le sentier descendant au bord du Gardonnet.

Vers 15h : Visite de la Ferme Florette, élevage de chèvres angora pour utilisation de leur laine.

Vers 16h : Retour au point de départ.





Renseignements et inscriptions
06 52 18 93 17

Organisée par
le Foyer Rural de Saint-Michel-de-Dèze



Du Sauveterre aux Gorges du Tarn

Dimanche 8 septembre

10 km
Dénivelé cumulé 700m

Attention : randonnée avec dénivelé négatif et positif important.

9h : Accueil à la salle des fêtes de Laval-du-Tarn.

9h30 : Direction Compiègues, descente par le sentier de Poumpadelle.

11h : Traversée du Tarn en direction d'Hauterives (prendre une serviette, un maillot ou un short et des chaussures pour traverser le Tarn).

11h30 : Rendez-vous avec Monsieur Bancillon pour la visite du village d'Hauterives et son histoire.

12h30 : Pique-nique tiré du sac.

13h30 : Continuation de la randonnée en longeant le bord du Tarn.

14h : Traversée du Tarn au niveau du château de la Caze, pour prendre le sentier qui remonte à Laval-du-Tarn.

15h30 : Arrivée à la salle des fêtes de Laval-du-Tarn. Goûter offert par les foyers ruraux.





Laval-du-Tarn

CAUSSE DE SAUVETERRE

Compiergues

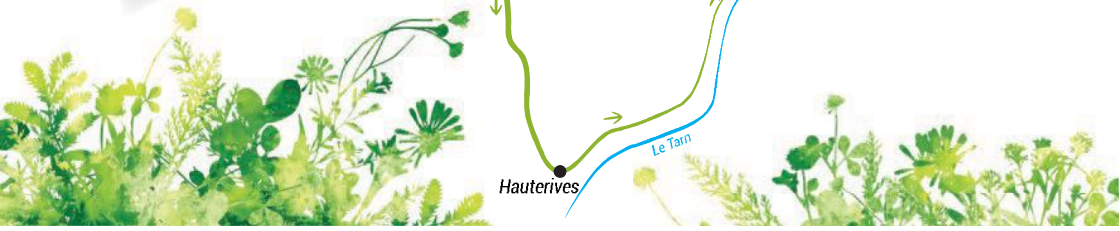
Château de la Gaze

Hauterives

Le Tarn

Renseignements et inscriptions
Nadine : 06 07 95 39 83

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



A la rencontre de la potière...

sur le causse de Sauveterre

Samedi 14 septembre

12 km
Dénivelé 250m

10h : Accueil à la salle polyvalente de Chanac.

10h30 : Départ en covoiturage.

10h45 : Départ de la randonnée en belvédère
au-dessus de la vallée du Lot.
Beau panorama puis passage sur le causse de Sauveterre.

12h : Pique-nique tiré du sac.

Vers 15h : Arrivée chez Marie Lerouxel, potière :
échanges sur les techniques de la céramique.
Petit détour pour découvrir le dolmen de Laumède (sous réserve).
Goûter offert aux randonneurs.
Retour aux voitures.



Chanac

Transport

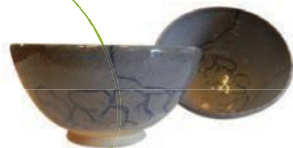
Les Crottes

Renseignements et inscriptions
Cathy Boutin : 06 75 63 28 84
Colette Deltour : 06 79 80 12 26

Organisée par
les Foyers ruraux de Chanac
et du Monastier

Laumède

La Nojarède



A la découverte nocturne du Valdo... de Langlade à Saint-Etienne-du-Valdonnez

Samedi 14 septembre

De 17h à minuit. Prévoir bonnes chaussures, habits chauds et lampe frontale.

17h : Rendez-vous à la salle des fêtes de Langlade.

17h10 : Visite de la ferme et rencontre avec les membres du Gaec Mas de Plagnes. Cette ferme de vaches laitières propose deux innovations exemplaires :

- Le séchage en grange qui permet une meilleure valorisation écologique du végétal.
- La vente en circuit court (Agrilocal).

18h30 : Départ pour le Balduc via Brenoux et les Terres bleues.

19h30 : Observation du Valdonnez de nuit et du ciel étoilé au-dessus de Balduc avec Irène Delaporte et Jean-Pierre Malafosse (sous réserve).

Découverte des chauves-souris avec Martin Delaunay (Natura 2000 - Association "Terres de Vie en Lozère").

21h : Descente sur Varazoux.

21h30 : Visite de la ferme de Vivien Fayet, éleveur ovin lait. Discussion autour de l'installation en agriculture.

22h30 - 23h : En marche vers Saint-Etienne-du-Valdonnez.

23h - 24h : Repas et échanges autour d'un brasero.

6 km
Dénivelé 350m





Au menu : des champignons...

de Paris à Allenc

Dimanche 15 septembre

12 km
Dénivelé 230m

Ils ont fait le choix de tout quitter pour venir s'installer en Lozère et y trouver une autre qualité de vie. Ils nous ouvrent leurs portes pour nous faire découvrir l'activité qu'ils ont développée : une champignonnière ! Et partager leur expérience. Du village d'Allenc, nous prendrons de la hauteur pour découvrir de beaux panoramas sur la plaine de La Prade et les vallées entre calcaire et granit, façonnés par les agriculteurs et les forestiers.

A partir de 9h30 : Accueil sur la place du village d'Allenc par les Foyers Ruraux de Badaroux et d'Allenc.

10h : Départ à travers le village et découverte de son église et des moulins du Mas Planti avant de s'élever sur la plaine de La Prade. Passage à proximité des tunnels anti-congères de la voie ferrée, une construction unique en son genre.

Vers 12h30 : Pique-nique tiré du sac au hameau de La Prade, et rencontre avec Pierrick, couvreur de toits en chaume. Poursuite vers Veyrines et son hêtre remarquable, puis redescende vers Allenc.

Vers 16h30 : Arrivée et visite de la champignonnière et, sous réserve, de la boulangerie artisanale (achats possible sur place). Gouter offert par les foyers ruraux.

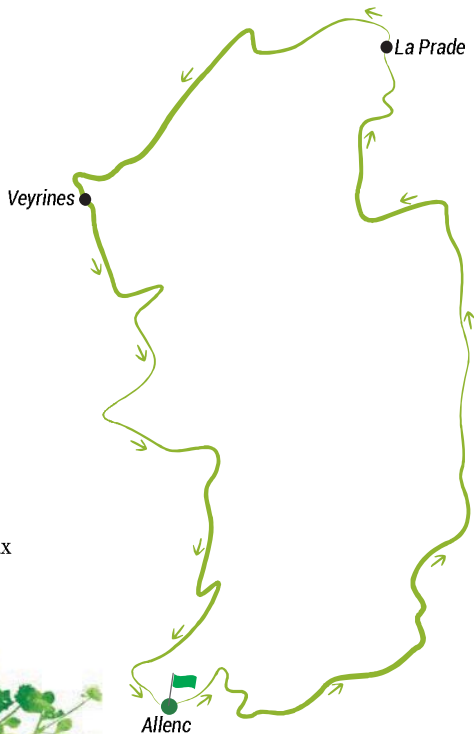
Randonnée accompagnée par les bénévoles des Foyers Ruraux.





Renseignements et inscriptions
Brigitte Blanc : 06 84 07 60 53
Jocelyn Boullot : 06 33 85 14 20

Organisé par
les Foyers ruraux d'Allenc et de Badaroux



Sur le Bougès

Samedi 21 septembre

Attention ! Bonnes chaussures indispensables, vêtement adaptés nécessaires selon météo (altitude allant jusqu'à plus de 1300 m). Dénivelé important en matinée.

9h30 : Accueil au parking du Col du Sapet (1 087 m), sur la D20.
Café offert aux randonneurs.

10h : Départ en suivant le GR70 (Stevenson). Passage par la cabane dite "de Bonnal" : commentaires sur son histoire et celle de son créateur, Jacques Bonnal, figure emblématique des Cévennes et homme atypique. Poursuite de la randonnée, avec panoramiques exceptionnels sur les causses, les Cévennes et le mont Lozère..
Arrivée aux Trois Fayards : commentaires sur ce lieu marquant du début de la guerre des Camisards.

Vers 12h30 : Pique-nique tiré du sac.

13h30 : Descente vers la cabane pastorale, érigée par le Parc national des Cévennes en 2017.

14h30 : Rencontre avec Martine et Fabien Chaptal, éleveurs à Mijavols.
Rencontre avec Guillaume Constant, berger salarié du Groupement pastoral des Serres de Mijavols : son travail de berger, la gestion du troupeau...

15h30 : Arrivée à Mijavols. Pause goûter offert par les Foyers ruraux.

16h : Remontée vers le col du Sapet (2.5 km) ou si souhaité, covoiturage pour le retour au point de départ.

17h : Fin de la randonnée.

14,7 km
Dénivelé positif
et négatif
300m





Renseignements et inscriptions :
Sylvie Chabrol : 07 85 85 06 80

Organisé par
l'association les Amis du Sistre (La Salle Prunet - Commune de Florac Trois Rivières)





Une initiative de :
Fédération départementale des Foyers ruraux de Lozère
Comité départemental du sport en milieu rural

10 quartier des Carmes BP 113 - 48003 Mende cedex
04 66 49 23 93 - fdfr48@wanadoo.fr - cdsmr.48@orange.fr
www.foyers-ruraux.com

Avec la participation des Foyers ruraux des communes de Allenc, Badaroux, Bagnols-les-Bains, Chanac, Chaudeyrac, Cubières, Fournels, Langlade-Brenoux, La Malène, La Salle Prunet, Les Bondons, Le Méjean, Le Monastier, Les Bessons, Les Bondons, Laval-du-Tarn, Les Monts-Verts, Mas d'Orcières, Nasbinals, Rocles, Servières, Ste-Enimie, St-Michel-De-Dèze, St-Etienne-du-Valdonnez, St-Julien-du-Tournel, St-Sauveur-de-Peyre, St-Symphorien.



et le soutien de

