VIVRE AU JABRON

N°99 - Printemps 2016

Photo : Catherine Dixon

SOMMAIRE

Nouvelles des écoles	page 2-3
Dossier : Bien-être, santé, remise en forme, sport et nature au Jabron	pages 4 à 8
Vie associative, culture et loisirs	page 9
Foyer Rural	page 10
Nouvelles des communes	page 11
Fête de la Nature et des Jardins	page 12

Édito

L'horizon du Journal du Jabron a failli disparaître, sa respiration s'arrêter. Certains d'entre nous s'en allaient - obligés - que déjà on les regrettait. Un instant le cœur nous a manqué. Mais le pays s'étendait toujours devant nous, et ce désir de le faire connaître. Il fallait donc trouer, dépasser le silence. Comme caillou roulant sur la route, le tam-tam a joué. Des échos ont répondu à l'appel de la Vallée. Mains offertes, on a accueilli les nouveaux compagnons de voyage : bienvenue et merci.

On s'est tous assis à la table de Miette, notre doyenne, près de la grande fenêtre donnant sur la rive heureuse où elle habite. On a saisi d'un grand cœur les immédiatetés à gérer, les accords entre nous à harmoniser. Chacun sa part : les nouvelles des communes, les informations sur les activités, les articles sur des sujets, le chapeautage, la mise en page, les contacts avec l'imprimerie, etc. sachant que les feuillets nous sont comptés. Bref, on était tous au rendez-vous, dans un bruissement de voix qui comme les coups du charpentier frappent joyeusement sur le plancher pour le réparer. Il est solide, on peut de nouveau y danser. C'est merveille d'ailleurs de voir une équipe se reconstituer.

À l'aube de ce jour, le recommencement est assuré et le Journal peut ainsi poursuivre son cours.

Le feu veillait, et crépitait.

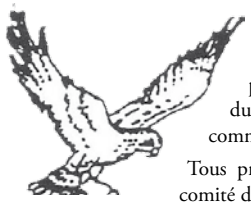
Le printemps nous attendait.

De cette Vallée du Jabron que l'on tente d'ausculter, à travers ses habitants, ses arts, ses artisanats, ses métiers, ses activités, ses festivités, son patrimoine, sa nature - de ses arbres, de ses chemins, de ses sources, de ses pentes, de ses prés, de ses forêts, de son horizon, de cette eau verte et grise et bleue qui coule tout le long et colore nos saisons, nos voix des unes aux autres avaient soif de se trouver et - interrompues un moment - se sont renouées pour ce Journal à tous dédié.

CR

Le journal "Vivre au Jabron" paraît quatre fois par an, à peu près aux mêmes dates : mi-septembre, mi-janvier, mi-avril et fin juin pour le numéro spécial de l'été qui rassemble un répertoire des acteurs économiques, sociaux et culturels de la vallée, ainsi que les dates des manifestations estivales.

Il permet de faire circuler les nouvelles officielles des communes, ainsi que les informations des associations, les nouvelles des écoles, les annonces et les compte-rendus des manifestations qui se déroulent dans la vallée ou qui concernent ses habitants, et quelques annonces pratiques.



Le journal est rédigé par une équipe de bénévoles, édité par le Foyer Rural, et l'impression est financée par la Communauté de Communes de la Vallée du Jabron ; la distribution est organisée par chaque commune, souvent réalisée par des bénévoles.

Tous projets d'articles seront les bienvenus et soumis au comité de rédaction.

Notre adresse e-mail : vivreaujabron@yahoo.fr

Vous pouvez retrouver les derniers numéros sur le site internet de la Communauté de Communes de la Vallée du Jabron (CCVJ) : www.jabrondelure.fr

Voici la nouvelle équipe de Vivre au Jabron :

Miette WATT : 04 92 62 00 43 (Saint-Vincent-sur-Jabron)
Roselyne ROSSET: 04 92 62 06 49 (Montfroc)
Corinne ROBIAL : 04 92 62 06 80 (Curel)
Françoise RIFFET : 04 92 35 48 21 (Noyers-sur-Jabron)
Bernard NICOLAS : 04 92 62 00 70 (Curel)
Aurélie MAITRE : 06 88 31 86 40 (Saint-Vincent)
Catherine LAMORA : 06 17 67 44 88 (Valbelle)
Jacky HUMBERT : 04 92 62 04 23 (Les Omergues)
Robert GONNET : 09 61 32 55 21 (Valbelle)
Catherine DIXON : 04 92 62 00 26 (Curel)
Barbara ABADIA : 07 78 12 67 46 (Bevons)

LES ÉCOLES FOURMILLENT DE PROJETS ! LES TEMPS FORTS POUR LE 3e TRIMESTRE :

BEVONS :

CM1/CM2 et les CM2 de Saint-Vincent seront réunis sur un projet appelé « Concours mathématiques sans frontière », en liaison avec les classes de 6e du collège, travail en groupe pour une réflexion sur la logique, sur les énigmes mathématiques.
Plusieurs rencontres sportives sont également prévues avec le collège.
Un 2e projet sur la seconde guerre mondiale, suite à l'invitation à la cérémonie de Commémoration du 8 mai, fera l'objet d'une étude sur la situation des enfants pendant la guerre, une réflexion sur l' état d' instabilité des enfants juifs avec la programmation de 2 films : « Monsieur Batignolle » et « La vie est belle ».
En juin : spectacle à l'issue duquel un goûter préparé par les élèves sera offert au public, avec un préambule à la flûte et un regard sur la condition de l'enfant dans le monde pour clore cette étude sur la différence sociale, culturelle et scolaire.

NOYERS-SUR-JABRON :

Projet déjà en cours sur la conception d'un petit journal en liaison avec le Service Enfance Jeunesse en TAP (Temps d'Activités Périscolaires) le mardi après-midi. Un article sur les abeilles demandé par les enfants, un autre sur « Le voyage d'Arlo », film vu en fin d'année 2015, avec Martin le jeudi après-midi.
En juin : une sortie de fin d'année, plusieurs pistes non encore abouties.
Quant aux petits bouts des petite et moyenne sections, des sorties à la bibliothèque et l'école de musique sont prévues.

VALBELLE :

Du 17 au 20 mai, classe découverte en péniche sur le Canal du Midi et passage des 7 écluses de Fonserannes. Apprentissage de la vie quotidienne en communauté dans un endroit clos et mobile. Découverte au fil de l'eau de l'environnement, et au programme divers ateliers pédagogiques.

Préparation du spectacle de fin d'année prévu en juin, en liaison avec le Service Enfance Jeunesse en TAP basé sur le thème du « mouvement », chants et langage des signes, danses orientales et hi-pop, percussions, diabolo.

SAINT-VINCENT-SUR-JABRON :

Classe découverte les 25, 26 et 27 mai à l'éco-gîte Lou Batas au cœur de la Forêt de Peyrolles-en-Provence. Sensibilisation à la vie au naturel, à l'écologie au quotidien, à l'électricité solaire et au développement durable avec des ateliers d'initiation.

TOUS À VOS BOUCHONS : LES BOUCHONS D'AMOUR 04 À L'ÉCOLE

Lundi 18 janvier 2016, Max Moni et Marie-France de l'association « Bouchons d'amour 04 » sont venus bénévolement nous expliquer comment et pourquoi trier des bouchons en plastique. L'association récupère les bouchons, les vend à une usine en Belgique qui les recycle, et récupère l'argent. Avec l'argent, elle aide à l'achat de matériel, aménage des voitures et des maisons pour rendre service aux personnes handicapées. Il faut récupérer tous les bouchons en plastique sauf les bouchons ayant contenu des produits toxiques, des médicaments ou ayant un diamètre supérieur à 12 cm.
Aidez-nous à récupérer les bouchons ; emmenez-les à l'école de Saint-Vincent et nous nous chargerons du reste.
Merci de votre aide.

Les élèves de Saint-Vincent

SERVICE ENFANCE JEUNESSE DE LA CCVJ

Le mercredi de 11h45 à 17h45
Vacances de printemps du 2 au 17 avril de 7h30 à 17h45
Vacances d'été du 6 au 29 juillet et la 1ère semaine d'août (si plus de 8 enfants incrits) de 7h30 à 17h45
Au programme : des jeux, des ateliers, des nuitées extérieures, des sorties, des rencontres inter-centres
Séjours prévus avec les 8/12 ans et les ados
Nous contacter : 09 51 41 29 75 - 06 07 16 34 97 - valleedujabron@free.fr - www.jeunesse-jabron.fr

MIEUX CONNAÎTRE L'EREA À BEVONS :

L'EREA (Établissement Régional d'Enseignement Adapté) se situe à Bevons dans un cadre et des locaux privilégiés. Il accueille des collégiens (cycle 6e-3e) (pour moitié SEGPA du secteur de Sisteron) et des lycéens (1ère et 2e année de CAP) pour un enseignement général (avec professeurs d'école spécialisés pour les jeunes en difficulté) et une formation professionnelle aux quatre métiers de métallurgie, maçonnerie, menuiserie, peinture (avec des professeurs de lycée professionnel qualifiés). Les élèves sont actuellement 75, pour un potentiel de 96 (6 classes de 16). Le recrutement est régional (PACA), et mixte. L'internat joue un rôle important avec un potentiel de 84 élèves, dont 21 places à part pour les filles. Les lieux sont très bien distribués, ainsi que les grands ateliers techniques, le restaurant scolaire, le gymnase, les salles de classe, etc. La rotation des élèves entre le travail de classe et le travail d'atelier y est plus personnalisée (moins d'élèves en groupe, entre autres) qu'en lycée professionnel ordinaire. Il s'y déroule par ailleurs, hors temps scolaire, toutes sortes d'activités éducatives enrichissantes, à visée culturelle, sportive, ou autres, encadrées et accompagnées. Les ateliers et le gymnase sont ouverts aussi à d'autres intervenants.

Mr. CATINAUD, le Directeur, regrette que l'image de l'EREA reste amalgamée parfois à celle d'une structure pour jeunes « difficiles » alors que c'est au contraire le lieu exact d'une belle et forte préparation à une vie personnelle, sociale et professionnelle où les jeunes, justement, s'impliquent et s'investissent à titre individuel et collectif dans leurs projets, aidés par les adultes.

Il est en train de préparer, par ailleurs, une opération d'échange ERASMUS, pour les voyages de 7 élèves entre 4 pays du pourtour méditerranéen : Espagne, Italie, Croatie, Grèce, afin d'approfondir leurs notions citoyennes d'ouverture et de découverte européennes.
Son prochain objectif envisage de doter l'EREA d'un espace rural-environnement pour l'obtention d'un CAP jardinier-paysagiste.

L'EREA se trouve donc être un « domaine », et « un esprit », à mieux connaître, très porteur dans la vie de la Vallée du Jabron et de la région.

CR

Quelques infos...

À tous ceux qui n'ont pas de quoi se déplacer :

Le petit bus de la Vallée Sans Portes vous "ouvre ses portes" le vendredi après-midi sauf pendant les vacances scolaires.

Vous le commandez comme un taxi au minimum 2 jours avant. En fonction de sa tournée, il peut partir des Omergues entre 13h00 et 13h30 pour être à Sisteron vers 14h30 au plus tard. Vous êtes déposés en ville ou à Peipin zone d'Intermarché, ou même parfois en zone du Grand U.

Pour le retour, départ entre 16h30 et 17h00. C'est du service à la personne, vous êtes ramenés à domicile avec vos courses.

Le coût : 10€ d'adhésion annuelle, 4€ l'aller et retour.

Pour tout renseignement : Catherine - 06 17 67 44 88

Encombrants : Depuis le mois de Juin 2015, les encombrants doivent être déposés à la déchetterie de CHÂTEAU-ARNOUX - Zone artisanale des Blaches de Gombert (au feu à St Jean prendre direction de l'usine et suivre les panneaux "déchetterie"). Inscription obligatoire (fiches en mairie)

Sonia PLAUCHE, de Bevons, signale qu'elle met un terme à son activité d'infirmière libérale au service de la vallée.

Messes du deuxième trimestre à 9h30

1er dimanche du mois à Noyers
3e dimanche du mois à St Vincent
5e dimanche du mois à Valbelle
5e samedi du mois à Curel à 18h30
Pélerinage à Ganagobie le dimanche 3 avril

RECTIFICATIF au sujet de l'article sur la boulangerie Hémard dans le Journal N° 97 :

avec toutes les excuses de la « rédactrice » Corinne Robial pour ses erreurs et confusions.

. Nous avons décidé de faire du pain en 1986 et non pas en 1995.

. Nous n'avons pas utilisé les mots de « but éthique », que nous n'aimons pas. Ce n'était pas *le* but,mais *un* de nos buts : ce serait un peu limité comme motivation !

. En 1995, lorsque nous avons démarré, nous étions deux boulangers et pas trois.

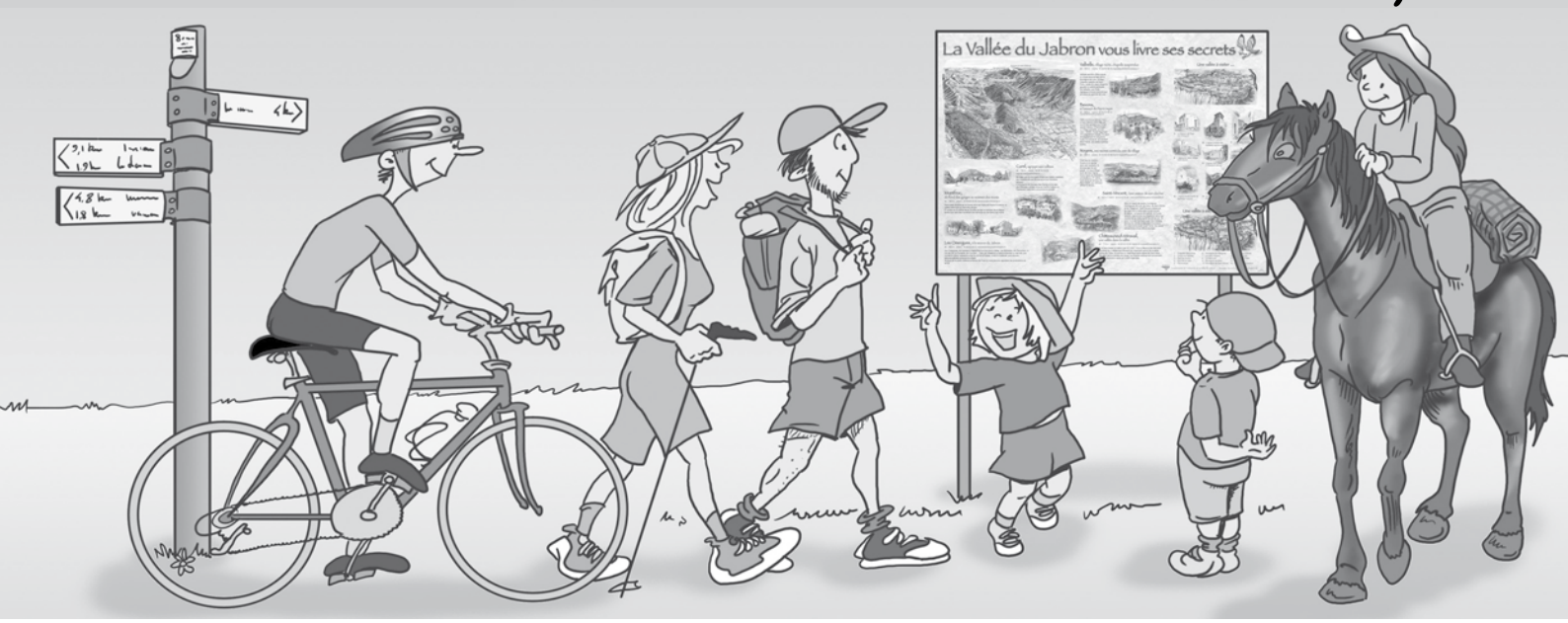
. On ne s'est jamais servi de *levure boulangère* et non pas de farine boulangère… on aurait été très forts de faire du pain sans farine.

. Le pain n'était pas en vente libre mais en libre service : le prix était indiqué sur le pain emballé.

. Il n'a jamais été question de parler de la mention dans l'article. Mais puisqu'on en parle, précisons que nous n'avons pas demandé la certification pour deux raisons :

1- Elle était trop laxiste en regard de notre travail (tolérance d'utilisation de levure dans le levain)

2- Nos clients nous faisaient confiance et nous n'arrivions pas à satisfaire la demande.



Pour fêter l'arrivée du printemps nous avions envie de faire un petit tour du côté des activités pratiquées dans notre vallée qui ont pour but de se (re)mettre en forme.

En effet, autrefois, la vie rurale était tellement dure que le principal besoin du corps était avant tout de se reposer. Le travail agricole était et reste encore un travail de force qui par lui même entretient muscles et tête et fabrique ces petits grand-mères et grands-pères d'aujourd'hui qui ont très tard dans la vie encore bon pied et bon œil. Il en va de même pour les artisans.

Mais la vie des campagnes a changé et notre vallée aussi. Bon nombre de jeunes travaillent en ville, ou bien chez eux devant leur écran ou bien encore dans les chambres d'hôtes. Nombreux sont aussi les jeunes retraités qui profitent de ce coin de paradis. Pour beaucoup, se mettre en forme est impératif. C'est pourquoi en choisissant de traiter ce thème nous avons trouvé au fur et à mesure de notre enquête, un éventail impressionnant sur ce qui se fait dans la vallée. Au-delà de la gymnastique que nous connaissons tous, d'autres sports ou approches corporelles étonnent et nécessitent quelques éclairages… Nous avons essayé d'interroger le maximum de pratiques d'entretien du corps présentes dans la vallée du Jabron et nous espérons que ceux que nous aurions oublié nous feront un courrier afin de compléter cette petite enquête…

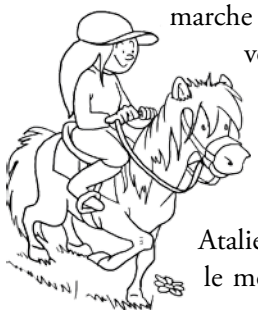
Mais avant de déployer cet arc-en-ciel de possibilité, rappelons-nous que notre cadre de vie, notre proximité avec la nature, avec la rivière, les oiseaux, ce ciel si souvent bleu et la beauté du paysage restent les sources premières de notre bien-être qu'il faut protéger…

RR

LES ÉCURIES DU VAL DE DURANCE

Bien caché dans la verdure sur la rive droite du Jabron, au lieu dit bien connu des Jabronnais « La Papeterie », ce centre équestre mérite un petit détour, un détour pour les grands, les moyens et les petits.

Atalie, une douce ponette pleine de patience et d'expérience dans son domaine, offrira à vos enfants un petit tour dans les environs, juste pour la durée que vous souhaitez. Il suffit, généralement, de téléphoner la veille pour une réservation. Atalie vous attend à l'heure dite du rendez-vous dans son enclos. Son équipement se fait avec votre enfant, puis ce dernier va choisir fièrement un casque à sa taille, l'enfile et hop... non, pas au galop comme vous le croyez, mais une marche lente comme une berceuse, au fil de vos envies : un tout petit bout de route goudronnée puis on bifurque dans la campagne sur une piste qui monte vers Pellegrine. En route, généralement, on prend le temps d'un petit goûter, Atalie broute tout son saôul, et quand tout le monde est reposé, on reprend le sentier dans la descente vers le centre équestre. La promenade, habituellement, dure une demi-heure ou plus si on le souhaite mais ici, la norme semble être à l'appréciation de chacun si on n'abuse pas. On ne vous fera pas payer plus cher si vous avez pris un peu de large avec la durée de la promenade qui reste d'un prix modeste. Quand Atalie est revenue à son enclos, il faut lui enlever son licol et lui passer l'étrille. Généralement les enfants adorent ce moment de tendresse où ils peuvent faire de gros câlins à leur amie et lui donner des croûtons de pain sec dont elle raffole. C'est bien mérité.



Les grands aussi y pratiquent l'équitation. Donc rendez-vous chez Véronique MARCQ pour un petit galop ou des sauts d'obstacles. Toutes les formules sont proposées : adhésion à l'année, stages de différentes durées, pour tous les âges. Pour les plus jeunes, des promenades à la demande, à dos de poney, sont proposées.

Coordonnées du centre équestre :
Les écuries du Val de Durance
80, chemin de Chapage - 04200 SISTERON - 06 16 34 00 77

FR

RANDONNÉE

Randonner, connaître de nouveaux lieux, de nouveaux amis en pratiquant un peu d'exercice en toute convivialité, joie et bonne humeur ? …

Pourquoi pas ? Car l'association ESCAPADES basée à Valbelle propose, pour les fans de nature, de balades et de beaux paysages, des randonnées pédestres en petits groupes de 15 à 20 personnes maximum.

Une ou deux sorties hebdomadaires sont prévues, le lundi ou et le mercredi selon la météo, tout le long de l'année. Des randonnées dans un rayon d'une cinquantaine de kms plus ou moins difficiles selon la saison. L'hiver, des petites marches en raison des jours plus courts, mais suffisantes pour entretenir la souplesse musculaire. Puis de plus en plus longues, un entraînement parfait en prévision des grandes randonnées d'été. Quel plaisir alors de partager un repas sorti du sac devant un beau panorama... Au programme : le Pic de Gleize, le Cousson, les Monges, la Montagne St-Michel, la Crête de Geruen, le Dromont, le Pas de l'Âne et en hiver Périvoye, le Taillas par le col de Lun pour ne citer que ceux-là, et bien d'autres encore.

Vous serez accueillis avec plaisir pour la modeste cotisation annuelle de 10 €. Pour ceux qui sont intéressés, intégrer l'équipe en hiver est le meilleur moment. Cela peut permettre à ceux qui sont moins aguerris ou entraînés de parfaire cette discipline sportive en dérouillant leurs muscles et en s'adaptant au groupe.

Les enfants ne sont pas acceptés, car ces randonnées ont parfois des passes dangereuses et chacun à ces moments-là doit veiller à sa propre sécurité.

Pour tous renseignements, contacter le président Michel GRIFFART au 06 11 17 98 76 ou jtripier@wanadoo.fr

CL

UNE SALLE DE MUSCULATION AUX OMERGUES

La mairie des Omergues a mis à disposition des habitants de la commune, un local dans les anciens logements de fonction, pour une salle de musculation. Gaël DÈBRE, du bar-restaurant l'Étape, avec un de ses amis, a aménagé ce local et l'a entièrement équipé de nombreux appareils, grâce à la générosité d'habitants du village : machines de musculation, cardio-training, rameurs, vélos, abdo-trainer, mini steppers, balles, haltères, etc.

C'est à Gaël qu'il faut s'adresser pour accéder à la salle. Celle-ci, réservée aux adultes, est fréquentée par 7 à 8 personnes. Un règlement pour l'utilisation de la salle et des équipements a été élaboré par Gaël : âge requis pour les utilisateurs (18 ans mini), nombre de personnes maximum dans la salle (8), responsabilité de chacun quant à des blessures éventuelles.

Bien sûr, pas de coach encore moins de kiné pour le suivi et les conseils de bonne pratique. Gaël le regrette et il est conscient que cette activité doit se faire avec certaines précautions. C'est à chacun de se gérer sur le plan sportif et physique. Il envisage des fiches techniques pour l'accompagnement et l'utilisation de chaque appareil.

Une belle initiative pour les sportifs des Omergues.

FR

Photo : Françoise Riffet

LE BONHEUR EST SUR LES CRÊTES, COURS Y VITE, COURS Y VITE

Ils sont deux. Deux à me parler de leurs courses sur les crêtes de Lure, de leur bonheur de pratiquer ce sport si difficile. Le trail, c'est un sport naturel, peu onéreux, sans matériel particulier. Il se pratique seul ou avec des copains, un coup de téléphone, j'ai envie d'aller là, tu viens ? et hop, c'est parti. Ils courent, hommes ou femmes, de 18 ans à 75 ans, et, quelque soit le niveau, on s'attend, c'est l'esprit du trail.

Ils ne courent pas sur le goudron, mais sur les sentiers de montagne. Ils courent en montée, ils cavalent en descente. Parfois, quand la pente est trop forte, ils marchent. À force d'entraînement, ils courent de mieux en mieux. À force d'entraînement, ils connaissent de mieux en mieux la montagne.

Ce n'est pas facile, il faut apprendre à se gérer en fonction de la longueur du parcours, tenir jusqu'au bout, s'économiser en montée, savoir marcher quand c'est trop pentu. Il y a des moments de souffrance mais au bout une joie totale.

« Au début, j'avais du mal à faire 1km en courant, maintenant j'en fais beaucoup plus. Je connais quelqu'un qui a démarré à 55 ans et un autre qui fait encore des compétitions à 79 ans. Ça tient en forme, j'espère pouvoir courir le plus longtemps possible. Et j'évacue ainsi les tensions de ma semaine de travail… ». Pour eux, il s'agit d'évasion, de respiration, de détente, ils acquièrent une meilleure connaissance de leurs corps et de leurs limites.

Ce sport peu à peu s'est structuré. Il y a eu des compétitions dans la vallée du Jabron pendant 8 ans. Ce sont des compétitions respectueuses de l'environnement sans véhicules à moteurs. Pour beaucoup c'est plus une compétition contre soi-même que pour gagner… En 2008, Irina MALEJONOCK de Valbelle lance la 1ère édition des « Pas de Lure »,, reconduite en 2009. Puis le comité des fêtes de Châteauneuf-Miravail reprend le flambeau jusqu'en 2015. Cette année, pas de trail, du fait des complexités et lourdeurs administratives (interdiction de traverser les zones Natura 2000 sur nos crêtes).

Ici, dans la vallée du Jabron, avec l'aide de la communauté de communes, du Conseil Général et du Conseil Régional et du réseau des Stations de Trail, des parcours labellisés de différents niveaux ont été organisés. Des panneaux indicateurs sont installés à Bevons, Noyers, les Omergues et bientôt St Vincent. (cartes éditées ou à télécharger sur internet)

Quand vous verrez ces signes-là,

vous saurez qu'il y a un circuit répertorié, (dénivelé, longueur, difficulté) et que vous soyez marcheur ou coureur vous pouvez suivre ces parcours sans vous perdre. Ils empruntent GR ou chemins de pays, ne créent pas de nouveaux sentiers, juste proposent autrement des boucles.

Véritable outil de promotion du territoire, cette cartographie nouvelle (« spot de trail ») s'offre à tous habitants ou touristes et ouvre une nouvelle solution de diversification des activités en moyenne montagne.

Et pour prendre conseil, pour vous renseigner ou courir avec, nos deux passionnés vous laissent bien volontiers leurs sites et leurs coordonnées…

RR

www.stationdetrail.com/lure

trail-in-jabron.doomby.com

Philippe Durand : 06 50 25 11 01
Patrick RENON : 06 38 41 39 23

Qu'est ce que le Trail ?
Trail est un mot anglais signifiant chemin ou sentier. Le Trail est une course à pied sur les chemins de randonnée. C'est un sport nature qui se pratique en compétition et également de façon libre pour découvrir des territoires au rythme du coureur à pied.

PRATIQUER LE TAÏ JI QUAN & ET LE QI GONG DANS LA VALLÉE

Depuis l'installation à Aubard (Saint-Vincent) du Centre International Vlady STEVANOVITCH, nous avons pu approfondir nos connaissances sur cette discipline corporelle énergétique, issue des arts internes traditionnels chinois (Taï Ji Quan et Qi Gong).

La mobilisation du Chi (énergie vitale) est le premier objectif de l'enseignement de l'Art du Chi-Méthode Stévanovitch, à partir du centre de gravité aussi centre énergétique, le Tantien.

La pratique du Qi Gong comprend l'étude de la posture, des mouvements doux, d'automassages, d'exercices respiratoires et de techniques de concentration. Le Qi Gong favorise les mouvements lents, relâchés tout en étant centré et solidement ancré au sol.

Le Taï Ji Quan est un enchaînement de mouvements de combat, ralentis, stylisés. Pratiqué sans adversaire, la finalité n'est plus l'efficacité martiale mais le travail sur l'énergie vitale (le Chi), pour favoriser la vitalité, la santé.

La pratique s'effectue en vêtements souples, chaussettes, sur tapis de sol et grâce au talent de communication et de persuasion de Dany, professeur, on est rapidement en lien avec notre Qi.

Dany SABOULARD s'installe à Saint-Vincent en 2013 pour suivre le Centre STEVANOVITCH dont elle suit l'enseignement depuis 1993 et l'enseigne depuis l'année 2000.

Photo : François Diot

L'association LAMIT'CHI qu'elle anime avec humilité et bonne humeur est présente dans deux localités de la vallée pour des cours hebdomadaires (hors vacances scolaires) : à Saint-Vincent le samedi de 9h30 à 10h45 - Salle de la Mairie et aux Omergues le jeudi de14h30 à 16h00 - Salle Polyvalente de la Mairie

Adhésion annuelle à l'association : 15 € (assurance comprise)

CARTE 10 cours : 80 €.
Annuel (oct-juin) : 240 € - 6 mois : 150 € - 3 mois : 90 €

DEUX séances sont offertes avec un abonnement annuel. Pour en savoir plus et rejoindre cette activité passionnante :

Dany SABOULARD
La Ribière - Saint-Vincent-sur-Jabron
Tel 06 83 24 27 47
Email : lamitchi26@gmail.com
Site : www.lamitchitiajiquan04.com

JH

ET POURQUOI PAS LE TAIKIBUDO DANS LE JABRON ?

Pour le profane le **Taikibudo** ressemble un peu au Karaté dans le sens où il joue des poings et des pieds, au judo en ce qu'on se saisit et on fait des clés pour maîtriser l'adversaire et que l'on travaille les chutes le tout sur tatami.

TAI : Le corps physique et tous ses composants corporels : force, souplesse etc.
KI : L´esprit, l´énergie et tout ce qui s´y rapporte ; le souffle, l´âme spirituelle.
BUDO : La voie ultime du guerrier, l´art d´arrêter le combat.

L'association JABRON BUDOKAN, créée en 2006, propose bénévolement du TAIKIBUDO aux adultes plusieurs fois par semaine, à la salle Gonsault à Saint-Vincent selon un planning mensuel pré-établi, avec le soutien de la municipalité qu'elle remercie. Ce cours se veut avant tout une occasion supplémentaire de créer de l'animation et de la convivialité au sein de la communauté villageoise, tout en cultivant son bien-être. Internet fournira de plus amples informations aux curieux, et l'accueil aux heures de cours sera toujours chaleureux.

Le TAIKIBUDO ou école TAIKIKAN, est une école de BUDO des arts martiaux japonais. Il est aussi d'origine française, fondée par Monsieur Denis Gauchard, expert diplômé du Japon, selon l'expérience acquise auprès de ses maîtres.

Elle propose conjointement l'étude du JUJUTSU (saisies) du KENPO (coups) et du KUBUDO (armes anciennes) en déclinant leurs différentes facettes martiales, sportives ou culturelles, dans un souci de développement personnel autant que collectif. Elle propose en outre l'étude du IAIDO (sabre) ainsi qu'une initiation aux techniques de Saito de type SHIATSU et GOSHIN TAISO. La discipline TAIKIBUDO est attachée administrativement à la KOKUSAI BUDOIN IMAF France, prestigieuse fédération japonaise, ainsi qu'à l'IBA France, liée à la FFC Omnisports. Pour tout renseignement : P-Y Campagnac - tél. : 04 92 62 03 29

MW

PILATES, VOUS AVEZ DIT PILATES ?

"10 séances pour sentir la différence, 20 séances pour voir la différence, 30 séances pour un corps tout neuf ! "

(Joseph H.Pilates)

Depuis cet automne, une méthode d'entraînement physique au nom étrange de« Pilates » suscite, au sein de la vallée, la curiosité et augmente ses adeptes au fil des mois.

Elle fut créée par Joseph H. Pilates, pendant la 1ère guerre mondiale, qui élabora sa technique en s'inspirant de la gymnastique, du yoga et de la danse. Son objectif est de rééquilibrer la posture, particulièrement malmenée dans notre société moderne, par des exercices qui renforcent la musculature profonde du tronc et des abdominaux, décompressent les disques intervertébraux, allongent les muscles trop tendus, en intégrant la respiration et la concentration.

À qui s'adresse cette pratique ? À tous ceux qui sont en quête de bien-être, qui veulent préserver leur santé, qui souhaitent se reconditionner après un accouchement ou une blessure.

Que lui vaut son succès ? Ses multiples bienfaits, tels que gain de souplesse musculaire, mobilité articulaire, tonicité, meilleure perception du corps, détente psychologique, équilibre et énergie, pour ne citer qu'eux, font que cette méthode douce et sans impact se rend indispensable à ses pratiquants.

Les SAMEDIS 23/04 - 14/05 - 18/06 de 10h30 à 12h Salle Montebelle à Valbelle. D'autres dates intermédiaires vous seront proposées. Coût : adhérent : 10 € / non adhérent : 15 €

Les MARDIS du 19/04 au 28/06 à 17h15 : Pilates doux (60 ans et +) / 18h30 : Pilates dynamique, salle de l'école de Bevons. Coût : adhérent : 60 € la session / non adhérent : 10 € / cours. Apportez votre tapis.

Animé par Barbara Abadia, instructrice Pilates certifiée :

abadiabarbara@gmail.com

Pour connaître la programmation des cours, contactez le Foyer rural de la vallée du Jabron.

BA

YOGA DU RIRE-SANTÉ

"Le rire, tel que nous le pratiquons, est une formidable énergie pour tous ceux qui souhaitent apporter un vrai PLUS à leur vie". Les autorités scientifiques et médicales l'attestent et reconnaissent désormais que le Yoga du Rire s'inscrit dans une démarche de mieux-être d'un genre nouveau : c'est plus qu'une réelle ÉVOLUTION, c'est une authentique RÉVOLUTION.

Pourquoi ? et bien parce que le rire "sans raison" développe une pensée positive et réveille notre bien-être intérieur. Il se distingue du rire généré par l'humour, et ses bienfaits apportent une autre dimension à notre vie. Le pratiquer c'est réveiller, augmenter notre joie de vivre et booster notre dynamisme.

En 1995, en Inde, le Dr Kataria, doté d'une joie de vivre communicative, constate que ses patients réagissent favorablement à son dynamisme et luttent plus facilement contre la maladie. Avec sa femme, professeur de yoga, il invente une technique simple mais efficace basée sur le rire et vu les résultats, décide de rendre cette méthode accessible à tous ceux qui sont en recherche d'un équilibre et d'un épanouissement personnel.

Le Yoga du Rire apporte une efficacité prouvée sur le corps, l'émotionnel et le relationnel. Le rire permet la sécrétion d'endorphines entre autres qui sont capables d'enrayer les effets néfastes du stress et de la dépression.

Mais ne vous y trompez pas, une séance de Yoga du Rire est une technique, une discipline rigoureusement encadrée par la personne qui l'anime. Certaines personnes d'ailleurs peuvent avoir besoin de l'avis de leur médecin pour assister à ces séances.

Mireille Savournin a été formée par Fabrice Loiseau, Directeur de l'Institut Français de l'Ecole de Rire et Santé, organisme qui a reçu l'agrément du Dr Kataria. Elle est animatrice diplômée certifiée. Il n'y a pas de spectateur lors de ces séances. Pour voir, il faut participer...

Chaque séance dure entre 1h00 et 1h30 et se déroule par étapes. Des exercices d'éveil du corps, de respiration par le diaphragme, de jeux qui permettent de libérer les tensions. On expulse des sons qui entraînent le rire. On bouge ensemble, on peut se tenir la main, notre force énergétique est bénéfique à tout le groupe. Ces exercices exigent beaucoup de soi-même et peuvent fatiguer. Une bonne séance de relaxation finit d'apporter un bien-être mental et corporel.

Le dernier quart d'heure permet de partager les impressions ressenties lors de cette séance.

Les samedis 14/05-18/06 de 17h à 18h30 Salle Montebelle à Valbelle. Coût par séance : adhérent : 6€ non adhérent : 8€ / moins de 12 ans : gratuit

Vous êtes tentés ? N'hésitez pas, contactez Mireille SAVOURNIN au 04 92 62 85 75 ou par courriel : miousave@gmail.com

CL

Vallée Sans Portes – Ateliers Gourmands

Samedi 30 avril à Curel, cabine du Passavour
Samedi 28 mai à Noyers, salle des Bérauds
En juin, clôture des ateliers un dimanche midi, date encore non précisée
Les thèmes des ateliers seront diffusés sur www.valleesansportes.fr

Centre International Vlady Stevanovitch

Journée Portes ouvertes du CIVS à Saint-Vincent-sur-Jabron

Le Centre International Vlady Stevanovitch organise sa journée portes-ouvertes à Saint-Vincent-sur-Jabron (Aubard) le samedi 21 mai 2016 entre 10h et 16h. Il vous propose de découvrir et d'expérimenter l'enseignement de l'Art du Chi (Taï Ji Quan, Qi Gong et arts énergétiques) avec les enseignants de la région. Comme chaque année, un repas est organisé au profit du fonds de solidarité. Cette journée est ouverte à tous les habitants de la vallée du Jabron.

Stage d'été international 2016 au CIVS à Saint-Vincent-sur-Jabron

Le 28e grand stage international d'été de l'École de la Voie intérieure est organisé à Saint-Vincent-sur-Jabron (à Aubard du 8 juillet au 10 août 2016). Pendant 5 semaines, vous pourrez pratiquer l'Art du Chi Taï Ji Quan, Qi Gong et arts énergétiques). Ces stages sont accessibles à tous niveaux (débutants, perfectionnement)

Info : www.artduchi.com/centreinternational
stevanovitch@artduchi.com – 04 92 63 25 54

Ferme Auberge Danse l'Ombre à Curel

Tous les 5 de chaque mois, c'est soirée jazz à la ferme.
Info : 04 92 62 05 86 - danselombre@wanadoo.fr

Comité des Fêtes de Châteauneuf-Miravail

Jeudi 5 mai : porcelets à la broche repas 20€, gratuit aux moins de 10 ans. Réservations avant le 22 avril (places limitées) : 06 81 26 86 38 ou 04 92 62 08 24
9h30 : Messe
10h30 : Folklore Russe par Génia
11h30 : Apéritif avec "les Amis de Châteauneuf-Miravail"
12h30 : Repas (Taboulé, Porcelets, Pommes de Terre, Fromage, Dessert, Vin, Café)
15h00 : Pétanque à la mêlée

Association "Restons fidèles", association de protection animale

Dimanche 10 avril aux Omergues, vide-grenier
Inscription au 06 88 13 17 78

Terres d'Encres

La Parole Nature, 1ère édition

Dimanche 27 mars de 10h à 18h à Saint-Vincent sur Jabron
Journée en compagnie de la poète et plasticienne Odile Fix ; lectures, ateliers d'écriture et exposition de photographies. Journée pour entrer dans une œuvre en lien étroit avec « la nature ».
Participation à la journée : 10€
En partenariat avec la municipalité de Saint-Vincent-sur- Jabron

Les Petits Toits du Monde, 16e édition

Samedi 14, dimanche 15 et lundi 16 mai à Noyers sur Jabron et Curel.
Trois journées en compagnie de poètes, d'une plasticienne et d'éditeurs : expositions, lectures, ateliers de création : rencontre d'écriture-s.
Participation libre et gratuite le samedi et dimanche, participation de 40€ le lundi (repas compris) en soutien à l'association.
Programme détaillé sur www.terresdencre.com à partir de début avril
Action subventionnée du « pays de l'écriture », 17e année (CG, CR, CCVJ, mairies)

L'image-papillon ; sur les traces de W.G. Sebald

Samedi 4 et dimanche 5 juin de 10h à 17h à Saint-Vincent-sur-Jabron.
La littérature, le regard, l'image. Ateliers d'écriture reliés à l'œuvre de Sebald et inscrits dans le paysage du jardin des papillons de Saint-Vincent. Participation libre et gratuite.
Action subventionnée du « pays de l'écriture », 17e année (CG, CR, CCVJ, mairies)

Info : 04.92 62 08 07 – contact@terresdencre.com
L'adhésion annuelle (10€) est nécessaire pour participer aux actions de l'association.

Stage de céramique

Week-end de l'Ascension les 5/6/7/8 mai 2016

Pratique de l'argile : récolter, raffiner, façonner, émailler et cuire

Le stage aura lieu à Montfroc 26560

organisé par l' Association « l'ébauchoir » et animé par René Pontier
Les Asnières - 26560 - Montfroc - 04 92 62 06 49
association-lebauchoir@orange.fr

lebauchoir unblog.fr

Vous aimez chanter pour le plaisir entre amis - quelque chose se prépare !

Appelez Miette Watt au 04 92 62 00 43

PROGRAMME D'ACTIVITÉ JUSQU'À FIN JUIN 2016

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Les MERCREDIS de 18h30 à 19h30 Salle des Bérauds à Noyers / Jabron. Coût jusqu'à fin juin : 5€ / séance + adhésion au foyer.

GYMNASTIQUE BIEN-ÊTRE

Les VENDREDIS de 14h30 à 15h30 Salle Montebelle à Valbelle. Coût jusqu'à fin juin : 5€ / séance + adhésion au foyer.

SALLE DE MUSCULATION

Horaires d'ouverture : TOUTE LA SEMAINE À LA CARTE (inscription au préalable). Salle du Presbytère Valbelle. À partir de 18 ans. Vous y trouverez 10 appareils pour devenir beaux et musclés ! Il n'y a pas d'animateur sportif et l'utilisation des appareils est sous l'entière responsabilité des pratiquants. Coût : 37€ / an + adhésion au foyer.

ATELIER THÉATRE ET DE CRÉATION

Les VENDREDIS de 18h30 à 19h30, pour les enfants et ados et de 19h à 20h30 pour les adultes. Salle Montebelle à Valbelle. Coût : adhésion au foyer.

LE COIN DE LA MUSIQUE

MAO animé par Jocelin Dal. Les SAMEDIS à partir de 16h à Les Tourniaires à Valbelle. Coût : cours particulier : 20€ / heure + adhésion au foyer.

LE COIN DE LA CULTURE JAPONAISE (STAGES)

¤ **COURS DE CUISINE JAPONAISE** animé par Atsuko Masuda-Renon. Élaboration de plats japonais traditionnels pour vous initier à la richesse et au raffinement de cette cuisine exotique savoureuse.

¤ **CALLIGRAPHIE JAPONAISE** animée par Atsuko Masuda-Renon. Venez découvrir la beauté simple et profonde de cet art traditionnel consistant à écrire les idéogrammes au pinceau et à l'encre. À partir de 10 ans. Le matériel est fourni.

¤ **ORIGAMI** animé par Atsuko Masuda-Renon. Chacun peut s'amuser et prendre beaucoup de plaisir à plier ces petits carrés de papier coloré pour fabriquer une fleur, une grue, une boîte à secrets… Dès 10 ans. Le matériel est fourni. Vous serez avertis des dates, lieux, coût des stages par voie de presse, mails et sur le site.

¤ **ART FLORAL JAPONAIS** animé par Kanako Koshimura le samedi 12 mars de 14h à 17h salle Montebelle à Valbelle. Kokedama, Kusamono, Ikébana… ou l'art de cultiver les plantes dans l'équilibre et la simplicité de la présentation.
Coût : adhérent : 12,50€ / non adhérent : 18,75€ plus matières premières

LES TROUBADOURS DE LA CHANSON

23 AVRIL À 21H salle Montebelle à Valbelle.

Les Troubadours de la chanson pour la deuxième fois en concert dans la Vallée : chanson française, italienne, polonaise, russe d'hier et d'aujourd'hui.

Coût : Libre participation.

LES JABRONNADES 2016 :

LES 3, 4 ET 5 JUIN

12e festival de théâtre amateur autour de la bonne humeur.

C'est un événement fort, culturel et festif. Les troupes qui y participent, présentent chaque année des spectacles de grande qualité avec cœur et passion. Ce festival permet également de prolonger les actions culturelles organisées par le Foyer Rural dans la Vallée du Jabron depuis de nombreuses années. Il a souvent donné l'envie de pratiquer le théâtre, ce qui est possible avec les ateliers proposés pendant l'année. Il a aussi permis à de jeunes artistes de faire leurs premiers pas devant un public et de se servir du festival comme tremplin pour aller vers une carrière professionnelle. Cette année encore, il se déroulera sur plusieurs villages. À l'heure où nous écrivons cet article, toutes les pièces de théâtre n'ont pas encore été choisies, mais vous aurez un programme détaillé très prochainement.

C'est également un Festival Eco Responsable : tri des déchets, utilisation de vaisselle en céramique et en verre lavée avec des produits bio, utilisation de vaisselle biodégradable, réduction des transports de l'équipe organisationnelle par le co-voiturage, encouragement des troupes intervenantes à utiliser le co-voiturage, réduction du courrier papier par l'envoi de mails, indication sur les plaquettes et les affiches : "ne pas jeter sur la voie publique", installation de poubelles sur les lieux des manifestations.

Rendez-vous donc les 3, 4 et 5 juin pour une parenthèse de détente et de bonne humeur !

LE FOYER MODE D'EMPLOI :

Le Foyer Rural, association Loi 1901 adhère à la Fédération Française des Foyers Ruraux.
Son siège social est à la mairie de Valbelle.

Adhésion (comprenant une assurance et donnant droit à des réductions) : Adulte : 13 € / moins de16 ans : 10 €

Pour tout renseignement et inscription, contactez-le :
04 92 62 85 75 ou le 04 92 62 09 02
Email : frvj04@gmail.com
Site : www.foyer-rural-de-la-vallee-du-jabron.fr

BEVONS

ÉTAT CIVIL

Naissance :

Gabin, Georges, Raymond PLAUCHE né le 1er décembre 2015 à MANOSQUE

Décès :

Mme. Sylvie, Paulette, Josiane TALAVERA épouse LACK décédée le 29 décembre 2015 à MARSEILLE

SIVU EAU et ASSAINISSEMENT

Mise en service de la nouvelle station d'épuration « Lit de roseau », installation qui dessert la commune de NOYERS-SUR-JABRON et le quartier des Rouines à BEVONS.

CHÂTEAUNEUF-MIRAVAIL

ÉTAT CIVIL

Décès :

M. Marcel CHABAUD décédé le 10 février 2016 à Châtauneuf-Miravail

AUTRE INFORMATION

Messe votive pour l'Ascension à Notre-Dame des Anges, le 5 mai 2016 à 9h30.

CUREL

Rendez-vous pour la fête des voisins à Curel.
Le vendredi 27 mai au soir à 19h, devant la fontaine du village. L'apéro dînatoire sera sorti du sac de chacun, pour ce moment de partage.

LES OMERGUES

ÉTAT CIVIL

Décès :

Mme. Michèle CHABOT née BONTHOMAS le 08 janvier à GAP.

Carole KATSAOUNIS résidant aux Omergues s'est installée en tant qu'infirmière libérale le 1er décembre 2015. Vous pouvez la contacter au 06 60 37 20 17

MONTFROC

ÉTAT CIVIL

Décès :

Mme. Pilar PASERO dite Marinette, décédée à Sisteron, le 3 mars à l'âge de 93 ans

RÉALISATION DE LA COMMUNE

Réfection de la cour de la mairie

NOYERS-SUR-JABRON

ÉTAT CIVIL

Décès :

M. Narcisse SORDES décédé le 7 mars à Sisteron, né en 1925

M. DE ASIS Albert décédé le 16 janvier au Portugal

SAINT-VINCENT-SUR-JABRON

ÉTAT CIVIL

Décès :

M. Albert BLANC décédé le 9 janvier à Manosque

RÉALISATIONS DE LA COMMUNE:

Amélioration de la station de chloration avec renouvellement du matériel

Isolation du local pompe de Bouissaye

Poursuite du service auprès des personnes pour le broyage des déchets verts par les employés communaux.

VALBELLE

RÉALISATIONS DE LA COMMUNE

Projet d'aménagement de la forêt communale pour la période 2016-2035 avec la participation de l'ONF. Les objectifs principaux de cet aménagement sont la production de bois et la protection des milieux et espèces remarquables.

Rénovation de l'appartement situé au-desssus de la mairie : les travaux commenceront au printemps.

Dimanche 1er mai 2016 à Saint-Vincent-sur-Jabron à partir de 10h

11h Conférence et démonstration "Les ocres et la chaux"
par Marielle BONNEFOI , artiste peintre muraliste, et formatrice à OKHRA, conservatoire des Ocres de ROUSSILLON

14h Conférence "Terres du Jabron, histoire et utilisations",
par David Challier, du COMPPAS (Conservatoire des Métiers du Patrimoine de Provence Alpes du Sud) et l'association L'Ébauchoir

16h30 Balade contée autour de Saint-Vincent,
avec Lucile Floréal, danseuse conteuse

Exposition "Chemins de potiers"
et atelier terre ouvert à tous

Stands associatifs (solidarité, protection de l'environnement, éthique, vivre ensemble…)

Jeux en bois avec Turboludo

Massages bien-être

Musique avec Zou Maï

Marché (produits bio, jardinage, artisanat local…)

Restauration sur place

Buvette associative

Association Esprit de Partage
04 92 34 85 22
espritdepartage@gmail.com
espritdepartage.wordpress.com