

N° 125 - hiver 2022-2023

Vous avez dit Bucher ?	p.1	Rubrique Bien-Être	p.5	L'école de St.-Vincent	p.10, 11
Repenser la collecte	p.2	Les agneaux d'Arlette	p.6, 7	L'accueil de loisirs	p.11
Un chemin vers soi	p.3	Nouvelles des Associations	p.8	Horaires des messes	p.11
Vertus et bienfaits d'un concert	p.4	Les CM2 de Bevons	p.9	Nouvelles des communes	p.12

## Vous avez dit Bucher ?

*Oui, André Bucher...*

*Ce personnage atypique a marqué le pays avec le lancement de la fameuse foire de Montfroc, commune drômoise, enclavée aux confins de la Haute-Provence.*

*Combien de producteurs vivriers pratiquant la bio, combien de praticiens du mieux vivre et d'artistes en tous genres, d'animateurs et de conférenciers ont depuis l'origine marqué de leurs présences ce bel événement. Ils attirent une foule d'amateurs et de conquis largement régionaux venus en quelque sorte honorer le Jabron... ?*

*Et voilà qu'en son site, ce pionnier du respect de la vie a voulu mettre la sienne au bout de son crayon. Ses très nombreux écrits, depuis lors édités, firent aux quatre vents un sujet des médias ajoutant en valeur ce que cette vallée propose d'horizons.*

*Mais que nul ne s'y trompe, car si André a su broser l'âme du lieu par de jolis vécus, il projetait de même les tourments qu'engendraient d'ancestrales rudesses que durent affronter moultes générations de « gratteurs » de terroir, d'éleveurs transhumants et de forçats du bois...*

*Ses images surgissent comme animaux sauvages, d'un défilé de mots aux accords linéaires, élevant le sensible au rang de la beauté que l'on veut retenir.*

*Quand le sombre s'écarte devant le bucolique, son regard élégiaque nous donne l'impression d'instantanéité de fulgurances l'ayant surpris lui-même.*

*Les choses et les gens restent tels qu'en eux-mêmes mais avec ce senti que l'auteur nous « balance » au-delà de la simple conscience.*

*Voir, observer et apprendre à aimer en « ordre de bataille » agrémentaient ses pas de leurs atouts majeurs où l'on ne triche plus mais où l'on s'émerveille.*

*Ses traits fleurent l'élan vers une transcendance qu'il tente d'insuffler, peut-être à son lecteur. En citer risquerait de priver celui-ci de contextes anodins mijotant les surprises des soudains cris du cœur libérant la parole sur des bouts de papier.*

*Les mots lui furent chers et reliaient toujours les doigts au calepin ; que ce soit en vadrouille sur ses terroirs de choix, au volant du tracteur ou devant son assiette.*

*Sa gravité disant son refus des discours, risque de le classer dans la misanthropie.*

*Sa méfiance native cautionna un silence issu d'événements qu'éprouva son enfance.*

*En guise d'évasion, sa lecture rapproche de ce que tout être humain devrait tenter de faire avant d'en faire trop.*

*Une jolie plongée dans un espace fait pour un retour aux sources en toute humilité.*

*André nous a quitté... le jour de l'ouverture de sa déjà lointaine création. Clin d'œil de son vouloir emporter un symbole ?*

*Gaston Mercier*

Le journal « **Vivre au Jabron** » est élaboré par des bénévoles. Il paraît quatre fois par an, en janvier, avril, juin et septembre, et l'édition papier est diffusée dans chaque commune soit par des bénévoles, directement dans les boîtes à lettres, soit déposée en mairie, ou en différents lieux ouverts au public.

Une édition numérique regroupant tous les numéros depuis leur origine est à la disposition du public sur [www.les-omergues.com](http://www.les-omergues.com) et sur Archives Vivre au Jabron-CCJLVD. Le journal « **Vivre au Jabron** » permet de faire circuler les nouvelles des communes, des associations et des particuliers.

**Nous archivons d'anciens numéros. Pour les personnes intéressées, contactez le 06.64.69.71.21**

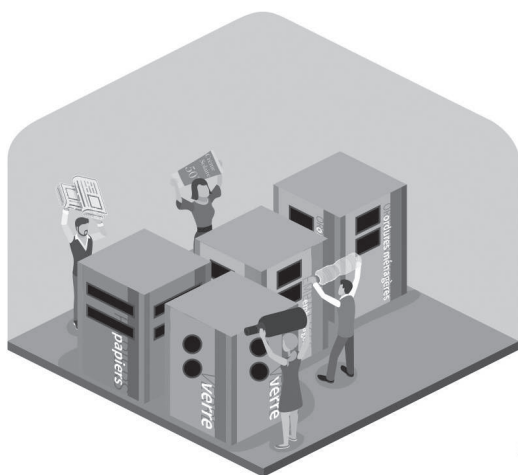
**Les informations doivent nous être communiquées le premier des mois de décembre, mars, juin et septembre.** Toute contribution est bienvenue et soumise au comité de rédaction.

CONTACT : 06 64 69 71 21 - [lezardvivant@gmail.com](mailto:lezardvivant@gmail.com)  
06 17 67 44 88 - [c.lamora@gmx.fr](mailto:c.lamora@gmx.fr)

Association d'affiliation : La Vallée Sans PorteS - les Auches - 04200 - St-Vincent-sur-Jabron  
Mise en page : Bernard Nicolas / Impression : Imprimerie Nouvelle - Sisteron  
Dépôt légal le 10/01/2018 BnF N°10000000382616

## Repenser la collecte pour faire évoluer le geste de tri et réduire ses déchets

Au premier trimestre 2023, les habitants de la Communauté de Commune Jabron Lure Vançon Durance vont voir leurs points de collecte des déchets évoluer ! Les bacs roulants accueillant les ordures ménagères résiduelles (poubelles noires) vont être remplacés par des colonnes aériennes. Pour compléter cette évolution de conteneurisation, la répartition des points tri sur le territoire a été repensée.



### Un seul point pour déposer tous les déchets

L'implantation de conteneurs verticaux pour les ordures ménagères permettra d'avoir des points de tri complets regroupant tous les flux de déchets : emballages, papiers, verre et ordures ménagères, et sur certains points, la collecte de gros cartons. Cela conduira à augmenter, selon les secteurs, le nombre de points de tri. Le geste de tri se trouvera ainsi encouragé et facilité puisque qu'il sera mis au même niveau que les ordures ménagères.

*"On estime une baisse de 20% de la quantité d'ordures ménagères produite au bout de trois ans après le passage en colonne de tous les flux et la densification des points de tri"* indique René Avinens, président de la CCJLVD.

### Optimisation des tournées de collecte et des coûts correspondants

Le remplacement de ces bacs roulants par des colonnes verticales et la réorganisation des points tri permettra d'optimiser les tournées de collecte, de réduire la quantité de gasoil consommée et donc de modérer l'impact environnemental. *"La collecte via le SYDEVOM permet de mutualiser les moyens humains et matériels. Le SYDEVOM étant un service public il n'a pas vocation à faire de bénéfices : les coûts liés à la collecte et au traitement des déchets sont ainsi refacturés au prix coutant aux collectivités"* complète Gérard Paul, président du SYDEVOM. Cela dans un souci de maîtrise des coûts et de cohérence avec les nombreuses autres actions mises en place par la CCJLVD autour de la préservation de l'environnement et de la qualité de vie.

### Les capacités de stockages soumise à la loi de l'offre et de la demande

La loi Transition Ecologique Croissance Verte oblige à réduire de 50% le tonnage d'ordures mis en enfouissement en 2025 par rapport à 2010. Les capacités autorisées étant nettement plus faibles, les coûts de traitement vont être multipliés par deux. C'est pourquoi la Communauté de Communes Jabron Lure Vançon Durance, mène de nombreuses actions en faveur du tri, du compostage et de la réduction des déchets sur son territoire. En effet, les deux tiers des déchets jetés aux ordures ménagères et enfouis pourraient être valorisés soit par le recyclage, soit par le compostage. L'objectif est ainsi de détourner toutes les matières valorisables de l'enfouissement.



# Un chemin vers Soi : Vivre sa vie comme on l'imagine 3



Photo : Un chemin vers soi

« Il est temps de vivre la vie que tu t'es imaginée. ». Je conserve cette citation de Henry James depuis des années avec moi ; elle m'accompagne et me guide.

En 2005, j'avais 25 ans et je réalisais combien il était important de choisir son métier. C'est lui qui nous donne envie de nous lever le matin et qui va orienter notre journée. J'avais donc décidé à l'époque de passer un BPA en Jardins, Espace Vert. Mon souhait alors était de travailler dans les jardins, au milieu de la nature.

Durant quinze années, j'ai travaillé au sein d'une équipe chargée de l'entretien et des créations d'une commune du Vaucluse. Mon métier m'a permis d'évoluer dans le métier de paysagiste, et il m'a fait grandir dans les relations humaines, car travailler à plusieurs donne l'occasion de se perfectionner dans la communication, dans les échanges avec les collègues, la hiérarchie, les administrés...

En parallèle à cela, j'ai voulu approfondir ma pratique du Yoga. Je pratiquais déjà depuis plusieurs années et je me suis formée durant trois ans pour devenir à mon tour enseignante. Ce diplôme obtenu, j'ai pu commencer à donner des cours sur Avignon et ses alentours dès 2015.

À cette époque, j'étais un peu lassée par mon emploi aux espaces verts, qui était devenu extrêmement routinier. Et puis j'avais la sensation de ne m'occuper que du matériel ; il manquait une dimension humaine à mon métier.

J'ai mis un moment à franchir le pas, pas toujours facile de croire suffisamment en soi pour se lancer dans ses propres projets !

Et puis en 2021, j'ai tout lâché pour rejoindre mon compagnon qui habitait à Saint-Vincent. Enfin le grand saut !

J'ai commencé à me faire connaître dans la vallée en proposant mes services de paysagiste. J'ai eu la chance de rencontrer des personnes très intéressantes avec qui j'ai travaillé sur leurs différents projets ou entretiens paysagers. Prendre le temps de discuter, de cerner leurs besoins, de mettre sur pied les tâches qui sont à effectuer ; tout cela se met en place dans le dialogue, la confiance et le respect mutuel.

Durant l'été 2021, j'ai enfin créé une association qui a pour nom « un chemin vers Soi » et qui me permet de proposer des

cours traditionnels de Hatha Yoga. Mon but est d'accompagner toute personne dans son cheminement personnel, quel que soit son âge et son niveau. Nous sommes là pour pratiquer ensemble dans la bienveillance.

Je donne actuellement des cours à Montfroc le mardi soir, à Saint-Vincent le jeudi matin et à Sisteron le jeudi soir. Je propose également des ateliers mensuels, un vendredi soir par mois. C'est l'occasion de réunir les adhérents de l'association pour une pratique commune et faire connaissance ; c'est autant un moment d'échange que de partage.

Je travaille sur la création d'un site pour présenter mon parcours et les différents cours que je propose. L'idée est d'amener la pratique du Yoga dans de nouveaux endroits, comme les écoles ; j'aimerais proposer aux jeunes enfants des jeux autour du Yoga ; j'aimerais aussi aider les jeunes à prendre confiance en eux et dans leurs corps au moment de l'adolescence.

Et puis ce site me permettrait de donner aussi des cours en visio. L'idée que j'ai depuis très longtemps est de pouvoir proposer des cours auprès de personnes rencontrant des difficultés relationnelles, et donc isolées chez elles. J'ai moi-même été concernée par le sujet ; la phobie sociale est un problème dont on parle peu et qui peut parfois prendre des proportions importantes.

Le Yoga nous fait travailler sur le corps et sur le mental. C'est un peu comme de la rééducation. Ceci doit se faire bien évidemment en complément d'un travail analytique auprès d'un professionnel de santé. Le Yoga permet très concrètement de résoudre des difficultés qui peuvent être figées dans le corps et complète ainsi très bien un chemin de guérison.

Les cours seront proposés soit en séance individuelle, soit en séance de petit groupe. Tout ceci sera expliqué et détaillé sur ce fameux site de l'association « un chemin vers Soi ». Il devrait voir le jour en ce début d'année 2023.

J'ai toujours voulu donner du sens à ma vie.

Aujourd'hui, je m'oriente vers une nouvelle façon de travailler, une nouvelle façon de vivre. Je veux me rendre disponible pour aider les autres. Être en lien avec les autres me semble indispensable ; c'est une force qui nous permet de grandir et d'avancer. Retrouver ce lien avec soi-même, pour être en lien avec les autres. Voilà l'un des buts de l'association !

Sarah



## 4 Vertus et bienfaits d'un concert joué près de chez soi...



Sortir de sa maison pour, en quelques pas, rejoindre l'église Saint-Clair des Asnières et y écouter une musique précieuse et vivante. Se retrouver là entre voisins et habitants des alentours. Partager impressions, émotions, pendant le temps du concert que l'on soit personne âgée, adulte ou enfant. Rencontrer en toute simplicité des musiciens professionnels à la carrière internationale, qui sont aussi des voisins. Discuter en trinquant et dégustant les préparations du buffet réalisées par des voisines. Rentrer chez soi la nuit tombée, réconforté par ces plaisirs simples qui font oublier les troubles du monde d'aujourd'hui grâce à cette parenthèse enchantée. Voilà sûrement ce qui a été vécu en cette fin d'après midi du samedi 19 novembre par ceux qui ont choisi et pu participer au concert donné par Vincent de Bruyne et Julie Sévilla-Fraysse.

À l'origine de cette manifestation, l'association Agapé, sise aux Omergues, a proposé que le Trio à cordes Agapé (alto, violon, violoncelle) vienne interpréter les Variations Goldberg de J.S. Bach dans l'église Saint-Clair récemment restaurée. Les associations Sauvegarde de Saint-Clair et Les Sentiers d'Ar'Lire, toutes deux montfrocoises, très enthousiastes, ont décidé d'unir leurs moyens financiers et humains pour offrir à moindre coût aux habitants de la vallée un moment de musique de grande qualité.

À quelques jours du concert, Jan Orawiec, le violoniste, se blesse et ne peut plus assurer sa partie. Mais reste l'énergie dont font preuve les artistes (que le spectacle continue) pour élaborer un programme de remplacement afin de ne pas annuler un concert qui avait été largement annoncé. Vincent et Julie joueront la 1<sup>ère</sup> Suite de danse de J.S. Bach (alto), la 3<sup>e</sup> Suite de danse de J.S. Bach (violoncelle), les Inventionen en duo de J.S. Bach (alto & violoncelle), le Duo des Lunettes de L. van Beethoven (alto & violoncelle) et Les Bucoliques de W. Lutoslawski (alto & violoncelle).

Une soixantaine de personnes, principalement des habitants de Montfroc, mais aussi de Curel, des Omergues, Château-neuf-Miravail, Saint-Vincent, etc. s'est retrouvée dans l'église pour entendre ce concert. Selon leurs dires, les musiciens étaient sublimes, le public enchanté et le buffet de clôture

offert aux participants superbement garni. Que du bonheur !

Il y a un siècle déjà, l'illustre et étonnant curé Heurteloup eut comme ambition d'apporter à ses pauvres paroissiens montfrocois, selon son expression, des divertissements culturels dont ils étaient privés du fait de leur isolement. Il créa une école de musique et une salle de projection au cœur du village avant de partir pour la Guerre des Tranchées. Dans la continuité des réalisations de cet étonnant personnage, les trois associations à vocation culturelle que sont Agapé, Les Sentiers d'Ar'Lire et Sauvegarde de Saint-Clair reprennent sans le savoir cette idée héritée du passé. Encouragées par cette première réussite, elles travailleront à concevoir d'autres manifestations. Rejoignez-les, pourquoi pas ?, afin d'entretenir cette chaleureuse et amicale ambiance suscitée par les plaisirs désintéressés qu'offrent l'Art et les émotions esthétiques.

Que tous les acteurs de cette manifestation, musiciens, public, organisateurs, ... soient ici chaleureusement remerciés.

Évelyne Pasero





*Je m'appelle Astrid HAKKENBERG, je viens des Pays-Bas et je vous invite à découvrir une nouvelle technique de santé douce et précise : le Body Stress Release.*

**Voici mon parcours.**

C'est à partir de ma propre souffrance que j'ai fait l'expérience du Body Stress Release, et c'est pour cette raison que j'ai décidé d'étudier cette méthode pour améliorer mon bien-être d'abord et par rebond celui des personnes que je peux maintenant aider.

Dès mon plus jeune âge, j'ai souffert de tensions prolongées et douloureuses au cou et aux épaules.

Mes parents ont tenté plusieurs thérapies au cours de mon enfance mais aucune n'a donné de résultat satisfaisant. Jusqu'à ma découverte du Body Stress Release lorsque j'avais quinze ans, qui m'a rapidement apporté le soulagement que nous cherchions depuis longtemps.

Puis, la vie faisant, j'ai perdu contact avec le BSR. Les années passées assise à un bureau, n'ont pas amélioré ma situation : un coude du tennisman et une raideur constante de la nuque sont apparus à force de mauvaises postures de travail et d'un emploi mouvementé.

À la naissance de ma fille, il m'a fallu une nouvelle activité me permettant d'être plus présente auprès d'elle, et en accord avec mes valeurs : laisser le monde un peu plus beau que je l'ai trouvé. J'ai alors repensé au BSR.

En 2018, j'ai achevé la formation Body Stress Release Practitioner, en Angleterre, et j'ai ouvert mon propre cabinet à Enkhuizen, aux Pays-Bas. Après trois années d'expérience et de nombreux clients satisfaits, j'ai déménagé dans la vallée du Jabron avec mon mari et mes deux enfants, à la recherche d'un cadre de vie calme et naturel.

Les Pays-Bas comptent près de 150 praticiens du BSR. Mon cabinet à Sisteron est le troisième en France

**BODY STRESS RELEASE est une technique de sollicitation corporelle visant une détente musculaire, nerveuse et chimique, et une réactivation des fonctions auto-régénératrices de l'organisme.** Les douleurs persistantes ou récurrentes sont souvent résultantes d'une tension musculaire prolongée ou d'une commotion. BODY STRESS RELEASE (BSR) soutient la capacité d'auto-guérison du corps et peut être une solution à diverses douleurs passagères ou persistantes.

Le BSR est une pratique manuelle et douce, stimulante pour le corps, relaxante pour le système nerveux, susceptible de relâcher les tensions, de réduire ou dissiper les symptômes de douleur ou de gêne.



Photo : Body Stress Release Durance

Le BSR est approprié à tous les âges, aux nouveaux-nés et leur mère, aux personnes en convalescence ou sous traitement, et s'exerce à même les habits.

Quelles sont les causes de tensions corporelles ou body stress ?

**La surcharge physique**, causée par une posture incorrecte (au travail par exemple), une blessure, un accident de la route, une chute ou encore le port d'objets lourds.

**La surcharge mentale**, apparue au cours d'une période de stress émotionnel intense, comme un état de colère prolongé, un choc traumatique, des conflits intérieurs, une souffrance relationnelle, la perte d'un être cher, une grande fatigue morale ou psychique.

**La surcharge chimique**, due à une hypersensibilité ou une surexposition à des substances actives par voie orale, olfactive ou cutanée : anesthésies, traitements médicamenteux, alimentation malsaine, colorants et arômes artificiels, parfums et cosmétiques, peintures et produits chimiques, alcools, drogues...

**Une accumulation prolongée de tensions dans le corps se traduit fréquemment par des symptômes et des conséquences identifiables, parmi lesquels :** Douleurs dans le dos, le cou, les épaules, hernie, sciatique, fibromyalgie, douleur dans les hanches, le fessier ou les jambes, jambes sans repos, genoux ou chevilles douloureux, picotements, crampes, engourdissements, tennis elbow, syndrome du canal carpien, maux de tête, migraines, acouphènes, allergies, rhume des foies, asthme, troubles gastriques et intestinaux, problèmes de vessie et d'incontinence, gênes pendant la grossesse, troubles menstruels ou ménopausiques, fatigue, perturbation du rythme biologique ou du sommeil, blessures musculaires ou tendineuses, épuisement professionnel (burn-out), dépression, difficultés de concentration, douleurs de croissance infantile, énurésie, pleurs prolongés et inexplicables, crampes intestinales des nourrissons.

**Le BODY STRESS RELEASE réactive les capacités naturelles d'auto-guérison du corps.** L'organisme peut alors enclencher par lui-même un relâchement, par couches successives, des excès de tensions accumulées par le corps et les muscles. Il s'en suivra un rétablissement progressif de la mobilité, puis une diminution des symptômes perceptibles, jusqu'à leur éventuelle disparition.

**Un traitement par Body Stress Release débute par 3 rendez-vous de 45 minutes environ qui permettront au praticien d'établir un calendrier des soins BSR nécessaires à une réactivation des capacités d'auto-guérison naturelles du corps.**

Lors de chaque soin, vous êtes invité à vous installer et vous détendre sur une table spécialement conçue pour le BSR, dotée d'un banc inclinable facilitant la mise en position horizontale.

Le suivi et la fréquence des séances suivantes différeront selon chacun : plus un blocage sera pris en charge rapidement, plus la récupération sera généralement rapide. Inversement, quand une tension est depuis longtemps installée, un traitement plus long est nécessaire.

Contact : Astrid HAKKENBERG  
Body Stress Release Durance

9 rue basse des remparts - Sisteron - Tél : 07 57 87 05 43  
Courriel : [bsrdurance@gmail.com](mailto:bsrdurance@gmail.com)



Photo : Catherine Dixon



Je suis fille d'éleveurs qui possédaient un gros troupeau de moutons à Castellane. Nous étions 3 enfants avec en plus 2 enfants adoptés, élevés dans une ferme, simplement dans l'amour et la transmission de la passion du métier.

En troisième, après mon brevet des collèges, au moment de l'orientation, je refuse de me lancer dans de longues études. Comme j'avais à peine 15 ans, je me laisse convaincre par ma mère de l'utilité d'avoir des connaissances en comptabilité et en informatique, au départ dans le but d'aider au fonctionnement de l'ex-

ploitation familiale. Je décide donc, de faire un BEPA informatique en deux ans à Digne.

Grâce à des cours par correspondance pour avoir la première année de Carmejane, j'ai pu avoir mon BEPA (Brevet Études Professionnelles Agricoles) en un an.

Je pars ensuite à Gap, et j'obtiens un bac professionnel BTA (Bac Technicien Agricole).

Mon frère restant sur l'exploitation familiale avec mes parents, qui étaient très jeunes, je suis devenue technicienne agricole pendant 3 ans, à l'initiative du premier label rouge, avec les agriculteurs du 04 et 05. C'était un poste assez polyvalent, dans un rôle de consultant, avec du conseil sur les exploitations, à l'abattoir, chez les éleveurs, et je faisais aussi la comptabilité.

J'ai abandonné cet emploi, quand je me suis trouvée enceinte de Fabien, car c'était trop physique.

En 1991, à la naissance de Fabien, ne supportant pas de rester à la maison, nous avons cherché une exploitation pour quitter Salignac.

### Installation difficile dans la Vallée du Jabron

De 1995 à 2006 : En installation précaire, en simple fermage, chez les Julien qui partaient en préretraite, dans la ferme en bas de la montée de Saint-Martin, nous n'avons pas cessé de nous agrandir. Mais des problèmes nous ont poussés à acheter au bout de 10 ans pour être complètement indépendants.

En 2001, l'achat du « pré des poiriers », tout proche de la ferme des Julien, a été un cadeau du ciel. Le propriétaire avait décidé de nous vendre à un prix très intéressant cet endroit, au prix que lui avait coûté la propriété 17 ans plus tôt. Il avait décidé de nous aider à nous installer et souhaitait que cette propriété nous revienne et soit exploitée par nous. C'était la chance d'une vie qui effaçait les mauvaises galères. Le destin.

Après un déménagement en catastrophe, nous nous sommes

installés au « pré des poiriers »

Nous avons toujours beaucoup travaillé, transpiré avec la certitude, qu'on allait s'en sortir. Nous n'achetions un engin que si nous avions l'argent. Nous avons avancé petit à petit, sans avoir peur, en achetant les morceaux de terre qui se libéraient, puis nous avons foncé, en construisant des bergeries pour développer notre activité et pouvoir vivre de notre métier.

Nous avons essayé de remonter la « CUMA » Coopérative d'Utilisation du Matériel Agricole en commun. Système qui fonctionne bien si on s'entend bien ! Les mentalités aujourd'hui ont changé. Avec la nouvelle génération, cela est plus facile. L'entraide, l'acceptation et l'arrivée des nouveaux dans la vallée est moins difficile qu'il y a 20 ans. Nous étions regardés comme des étrangers même si on venait de Sisteron, tant qu'on n'avait pas fait ses preuves...

Je remercie Fernand Brémond, de son soutien, de sa sagesse, sa connaissance de la terre, ses anecdotes, son savoir. Je remercie également Pierre Bouchet, de sa présence dans les coups durs. Sans eux, nous n'aurions pas pu aller jusqu'au bout de la route.

Toute ma vie, je me suis nourrie avec des projets très différents. J'aime les porter, et les faire aboutir, dans le but de faire avancer les choses dans l'intérêt de tout le monde.

En 2010, c'est la création d'une GAEC avec Jean-Eudes et Fabien nous a rejoint en 2015, avec un salarié en plus.

### Profil de notre exploitation : un troupeau varié

En 1995 : Pour démarrer nous avons racheté 100 brebis aux Julien, plus 100 de chez mon père.

Rapidement, le troupeau est monté à 350 brebis, chiffre minimal pour pouvoir vivre.

Maintenant, nous tournons avec 1000 belles brebis « moureous », maternelles et rustiques pour l'hiver, et avec une production entre 800 et 1000 agneaux par an. Ce troupeau transhume aujourd'hui dans les Monges.

Nous avons 35 vaches à viande, de race limousine ou Aubrac qui transhument aussi l'été dans le Queyras.

Nous élevons aussi 45 chèvres de Rove uniquement pour la viande de chevreaux, des lapins papillons et une cinquantaine de poules.

Il reste toujours cette problématique du loup, qui est un handicap pour l'avenir de l'élevage dans notre vallée. Le nombre de loups augmente et les attaques se multiplient. Le caractère embroussaillé et boisé des terrains facilite la prédation et souvent les meilleurs chiens se font berner.

C'est, en permanence, un souci sensible et douloureux pour tous les éleveurs.

### La recherche d'une vie : L'autonomie alimentaire à 100% et maîtriser la chaîne de production du début à la fin.

#### -Se démarquer par le bio

Notre conversion en BIO date de 1996. En nous installant, nous avons décidé de faire une production de qualité sachant qu'à l'époque si on ne se démarquait pas avec un signe de qua-

Ils sont tellement bons qu'ils sont arrivés jusque dans l'assiette de la reine d'Angleterre ! 7

lité, les agneaux ne valaient rien. Du coup, nous avons signé un contrat pour produire du Label Rouge Agneau de Sisteron mais l'idée de la conversion BIO germeait depuis le début et en janvier 1996, on s'est engagé pour 2 ans et demi de conversion pour les terres et 6 mois de plus pour que le troupeau soit certifié BIO. En janvier 2000 nos premiers agneaux étaient vendus BIO par le biais d'un groupement de producteurs 04 et 05 à des boucheries et restaurants BIO de la région PACA, puis dans notre boucherie de producteurs à Gap et environ 30% vendus en vente directe à la ferme.

#### **-Autonomie dans la production du fourrage**

Notre challenge était de remettre les terres en état en leurs apportant tous nos fumiers compostés et faire des rotations courtes. Même si nous n'avons jamais eu des rendements exceptionnels, nos fourrages et céréales sont de bonne qualité. De plus nous recherchons toujours des vieilles variétés souvent mieux adaptées à notre vallée et souvent plus riches.

#### **-La vente directe**

Aujourd'hui la vente directe aux consommateurs représente toujours 30%, aux restaurants 10% et aux Etablissements DUFOUR à Mane pour 60% et nos produits sont maintenant proposés dans les casiers automatiques « Les Saveurs du Jabron » à Noyers.

La valorisation de nos agneaux en circuits courts et l'autonomie alimentaire pour nos animaux ont contribué à la réussite de notre exploitation.

#### **-Une exploitation avec une alimentation originale et exceptionnelle à base de céréales germées**

Les oncles de Jean-Eudes, éleveurs de bovins dans l'Oise pratiquaient cette méthode et Jean-Eudes en y passant ses vacances avait retenu que l'engraissement des bœufs était parfait et les chevillards qui venaient acheter les bêtes reconnaissaient la qualité de leurs viandes.

Du coup, on s'est lancé pour mettre au point ce procédé, Jean-Eudes a mis 2 à 3 ans pour le maîtriser. Tout est préparé à la main. Aujourd'hui ce mélange de céréales (orge, grande épeautre, triticale, vesce-avoine et erse), le tout gonflé et germé, constitue un aliment fermier exceptionnel et donne à la viande une saveur inimitable. Un tiers de la quantité suffit par rapport à la quantité habituelle pour du grain classique. Mais il reste fastidieux à réussir. Aujourd'hui on peut dire que la méthode est bien rodée depuis une quinzaine d'années.

Les céréales sont trempées pour gonfler, égouttées, rincées le lendemain matin, puis étalées sur des tables de germination, la température est constamment à surveiller pour une germination optimale et éviter les moisissures.

Pour une meilleure digestion, chez les bovins, le grain est pré-germé, séché au soleil, et aplati pour en faire du pop-corn.

**-Être autonome pour l'eau :** nous avons une grosse source nous appartenant, captée de façon réglementaire en-dessous de Saint-Martin, qui sert à l'alimentation de la maison, des bergeries,



Photo : Catherine Dixon

ries, de l'étable et la sur-verse nous permet d'arroser le jardin et les parcelles autour de la maison.

**-Être autonome en fourrages** (luzerne, sainfoin, méteil et prairies) ainsi qu'en céréales. Nous produisons de la petite épeautre qui est vendue à la ferme de la Grandchane à Séderon ainsi que de l'huile essentielle de sauge sclarée dans le Diois à une entreprise spécialisée dans le commerce en gros d'huiles essentielles, le tout en bio bien sûr.

**-Être autonome en production d'électricité :** avec des panneaux photovoltaïques sur les bâtiments agricoles, l'électricité est revendue à EDF. Elle n'est pas réinjectée dans notre exploitation car nous avons un vieux contrat qui ne l'a pas prévu. Nous avons des groupes électrogènes en cas de coupure d'électricité.

Après bientôt 25 ans dans la vallée du Jabron, de galères et de joies, nous avons atteint notre objectif : vivre décemment de notre activité et quoiqu'il arrive, avoir la capacité de s'en sortir grâce à une autonomie quasi totale. Nous valorisons notre travail et sommes heureux de proposer des produits bio de grande qualité à un prix accessible pour tous.

Comme un projet en pousse souvent un autre, quel sera celui qui viendra après la mise en service des « saveurs du Jabron » ? De nouveaux projets ??? Pourquoi pas !

Contact : Arlette MARTIN

propos recueillis par Catherine Dixon



Photo : Arlette Martin

**NOUVEAU à NOYERS :****Maison pluridisciplinaire « Aux P'tits soins dans la Vallée »**

Mmes BARDOC Myriam – Naturopathe – 06 13 85 92 96

BERNARD-BRET Magali – Massothérapeute – 06 64 98 32 21

LEAL Séverine – Hypnothérapeute – 07 64 23 51 34

MONTCOUILLOUX Audrey – Kinésithérapeute/Ostéopathe – 07 80 96 81 80

THOMAS Justine – Prothésiste ongulaire – 06 76 83 11 75

POREYKO Margreth – Art-Thérapeute – 04 92 61 13 54

MARIEL Agnès – Sage-Femme (1 fois par semaine) – 06 20 83 24 61

CHIRONNIER Chantal – Psychopraticienne thérapie émotionnelle – 07 84 26 65 52

DOUCET Marion – Accompagnante de l'Être/Kinésiologue – 06 62 82 51 75

CERVANTES Patricia – Somatothérapeute – 06 76 79 84 40

KARTES Yngrid – Sonothérapeute – 06 25 01 08 04

LATIL Marjolaine et ROCA Anaïs – Infirmières – 09 66 97 14 56

Réservations préalables obligatoires.

**NOYERS****Point de vente par casier des produits de la Vallée à la place de la boulangerie.**

Boulangerie côté place : vente au fournil, pains, viennoiseries, sandwiches, pizzas

horaires d'ouverture : 6h-9h, 11h-13h, 16h-19h, les lundi – jeudi – vendredi – samedi (sous réserve d'une tournée) 6h-9h, 11h-13h le mardi et 7h-13h le dimanche

**LES OMERGUES****L'ÉTAPE** organise le réveillon de la saint Sylvestre, repas dansant, feux d'artifice...

Renseignements et contacts : Cyril et Carole au 04 92 62 06 21

Un plus à sa carte : des pizzas les vendredis, samedis et dimanches

Réservation au 04 92 62 06 21

Concours de contrée prévus à partir de début 2023

**Association bien-être****MONTFROC****COURS DE KUNDALINI YOGA**

Chaque lundi et mercredi soir à 18h00, chez Magali

Tel : 06 63 23 17 23 - [www.lavoiedunaad.com](http://www.lavoiedunaad.com)*Lou Canino.*

*Un triangle de confiance entre vous, votre compagnon et moi, pour un service de garde d'animaux sur mesure, à votre domicile.*

Ce n'est pas seulement un travail, c'est une passion que de prendre soin d'eux et ainsi leur faire oublier votre absence, le temps que vous reveniez. Chiens (chiens catégorisés également), chats, chevaux, animaux de basse-cour, etc. Tous ont droit à la même attention.



Détentrices du diplôme de l'ACACED (Attestation de Connaissances pour Animaux de Compagnie d'Espèces Domestiques, reconnue par l'état) option chien et chat, du certificat d'aptitude pour détention de chiens catégorisés et du TAV (Transport d'Animaux Vivants), je suis formée

qu'elle que soit l'espèce et le caractère ! Moi même, je suis propriétaire de deux chiens, deux chevaux et un chat.

Oubliez le stress de « *qui va s'occuper de kiki pendant notre absence ?* ». Partez serein, l'esprit libre, profitez de vos séjours sans vous soucier du reste !

N'oublions pas qu'une maison est un écosystème. En me déplaçant chez vous je peux donc vous offrir d'autres services à domicile. Si kiki a des besoins, le ficus du salon en a aussi ! Je ne vais certes pas aller le promener ou lui lancer la balle, mais un peu d'eau lui serait la bienvenue ! Tout comme relever votre courrier, faire des courses avant votre retour, un brin de ménage, ou encore allumer votre chauffage, pour un retour plus en douceur. N'hésitez pas à me consulter pour en savoir plus.

Laura

Contact par téléphone : 06 98 21 71 82

Mail : [loucanino@yahoo.com](mailto:loucanino@yahoo.com)Site internet : [www.loucanino.fr](http://www.loucanino.fr)



## QU'EST-CE QUE LE HANDISPORT ?



Il faut savoir que même les personnes en situation de handicap peuvent pratiquer plein de sports comme la plongée, la randonnée en joëlette, le ski...\* Ces sports sont un peu aménagés mais ils permettent de redonner du courage, du plaisir et de la force à ces personnes dont le handicap, qui ne se

voit pas toujours, peut être mental ou physique.

L'an dernier, nous avons découvert le fauteuil basket. Il faut avoir beaucoup de motivation car c'est très physique. Cette année, un intervenant de la fédération nationale nous a proposé la pétanque pour mal voyants. Le joueur lance sa boule sur un

terrain quadrillé comme dans la bataille navale et il doit se rapprocher de la case du milieu. Pour y parvenir et réussir son lancer, l'arbitre le guide en lui précisant si son tir doit être « plus fort, moins à droite... »

D'avoir les yeux bandés est très déstabilisant pour nous valides. Quand on tirait, on envoyait la boule un peu n'importe où. Nous n'avions plus le sens de l'orientation. Nous avons compris combien la vue est très importante.

\*Le saviez-vous ? Un homme amputé des bras et des jambes a réussi à traverser un lac d'Amérique du Sud rien qu'en ondulant son corps.



## À TABLE !



Le 17 octobre dernier nous avons fêté la Semaine du Goût à l'école de Bevens. Nous avons préparé et goûté différents plats, plus ou moins connus, car on a « voyagé » du côté de l'Afrique, de l'Asie, de l'Amérique... Cette semaine a été très remplie mais malheureusement elle ne va pas se reproduire plusieurs fois.

C'était un bon moment de partage. C'était aussi rigolo surtout quand certains pleuraient en épluchant les oignons. Ce n'était pas toujours facile avec les nombreuses étapes à respecter. Nous avons découvert de nouveaux ingrédients, de nouvelles saveurs sucrées et salées et même le ménage et la vaisselle pour certains d'entre nous.

À la fin de la semaine, la maîtresse nous a offert le livret de recettes et nous avons pu les refaire à la maison.

Même si on n'a pas tout aimé, on s'est bien amusés en apprenant beaucoup.





### Notre balade d'automne

On est allé à pied jusqu'à une très vieille école à Châteauneuf-Miravail. Cette école est devenue un musée. On était avec les grands. On a beaucoup marché. Heureusement, on s'est arrêté pour faire des jeux. Là-bas, on a pique-niqué. C'était très beau.

Dans le musée, il y avait des vieux bureaux et des vieux cahiers. Il y a longtemps, les enfants, ils écrivaient avec des plumes et de l'encre. Pour faire de la lumière, ils avaient une lampe à huile accrochée au plafond.

Texte dicté à la maîtresse par les élèves de maternelle et de CP.



### Le repas du marché

Le vendredi 7 octobre, on a acheté à manger sur le marché. Les parents ont donné des sous à la maîtresse. La maîtresse a fait des groupes avec les grands du maître Anthony. On avait un panier.

On est allé sur le marché : on a acheté de la salade, des carottes, des tomates, des concombres, du melon et du raisin. On a acheté du saucisson et du jambon. On a aussi acheté du pain, du fromage, des frites, et des nems. Il y avait des œufs pour les végétariens.

Après, on a lavé les légumes et on les a coupés. On a aussi coupé le fromage et le pain.

On a mangé dans la cour tous ensemble ! C'était super !

Texte dicté à la maîtresse Virginie par les élèves de Maternelle et de CP.

### Les messages clairs

En E.M.C. (Éducation, morale et civique) nous avons parlé des messages clairs. Au tableau nous avons vu des images (illustrations) avec des enfants qui avaient des problèmes. Puis nous avons réfléchi quels étaient leurs problèmes. Grâce à ça, nous avons inventé le métier du médiateur. Le métier du médiateur est de nous accompagner et de nous surveiller quand nous utilisons les messages clairs avec un camarade.

Les messages clairs, c'est une discussion pour se réconcilier. Ça se fait en six étapes : « Je préviens l'autre. J'explique qu'est-ce qui ne va pas. Je dis ce que je ressens. J'exprime mon problème. Je vérifie que l'autre a bien compris. Je propose une solution. »

On trouve que ça a plutôt bien marché. C'est bien, parce que le médiateur nous permet de nous réconcilier.

Octavia, Emma, Mathys, Louna, Elliot.

CE1, CE2, CM1, CM2

École de Saint-Vincent sur Jabron.



### Visages émotionnels

Définition : l'école de dehors, c'est une classe que nous faisons dehors tous les lundis après-midi sauf l'hiver. Nous faisons 4 activités en 4 groupes, mais nous n'allons en parler que d'une.

Nous allons parler des visages émotionnels. Nous sommes allés chercher des bâtons, des pierres, des feuilles, ... et nous avons dessiné dessus avec des Poscas (des feutres spéciaux). Nous avons dessiné des parties du visage sur des éléments naturels. Les autres ne connaissaient pas les émotions exprimées une fois terminés... Ils ont dû les deviner grâce aux photographies.



Julia, Bastien, Léonie, Louis  
CM2, CE1, CM1 École de Saint-Vincent sur Jabron.



## Les masques aborigènes avec des émotions

Nous avons fait des masques aborigènes en arts plastiques.

Les masques aborigènes, ce sont des masques d'Australie avec des motifs et beaucoup de couleurs mais nous, nous avons décrit une émotion sur ce masque et certains ont fait à la manière de Picasso, comme la consigne nous l'a demandé.

Certains n'ont toutefois pas vraiment fait comme des masques aborigènes. Mais ils étaient quand même réussis !

Classes de CE1, CM1 et CM2

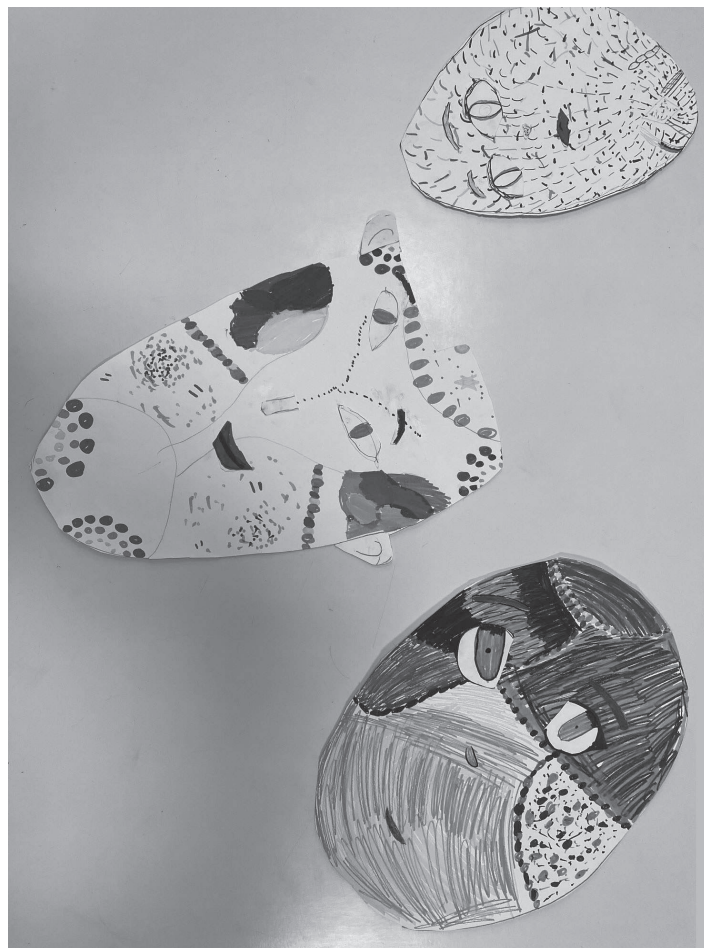
Louise CM2

Pierre CM2

Jaya CM1

Josephine CE1

Lilabloema CE1



## L'accueil de loisirs à Valbelle

Après des vacances d'automne archifantastiques, riches en maquillages et déguisements, toute l'équipe pédagogique se joint à la direction du centre de loisirs pour dire un grand merci et un grand bravo aux habitants de Valbelle.

Les mercredis de 7h30 à 18h30, 1/2 journée ou journée

Dans la continuité, sur l'exploration du journalisme. Imagination, culture, curiosité, « culot » pour aller à la rencontre de ceux qui font l'actualité. Pour cette période, les enfants vont découvrir le patrimoine qui les entoure avec Roxane et réaliser des pages BD avec Laure.

Vacances de février du 13 février au 24 février 2022 de 7h30 à 18h30

Sur le thème des arts visuels (peinture et sculpture). Créativité, éveil des sens avec le soutien d'un intervenant en arts plastiques et exposition des œuvres en fin de vacances.

Pour le groupe des plus grands, tout sera organisé pour qu'ils aient leur espace, leur animateur et davantage d'autonomie.

Pour tout renseignement, tarifs, etc.

Contact : 09 17 31 36 81 ou 06 48 33 79 63  
Accueil de Loisirs Les P'tites Bouilles CCJLVD  
Mairie – 84 Rue de la Mairie 04200 AUBIGNOSC

## Horaires des messes

Samedi 31 décembre : 18h à Curel

Dimanche 1<sup>er</sup> janvier : 9h30 à Noyers

Lundi 2 janvier : 18h aux Omergues

Dimanche 15 janvier : 9h30 à Saint-Vincent

Dimanche 22 janvier : 14h30 à Châteauneuf-Miravail pour la  
saint Sébastien

Dimanche 29 janvier : 9h30 à Valbelle

Dimanche 5 février : 9h30 à Noyers

Lundi 6 février : 18h aux Omergues

Dimanche 19 février : 9h30 à Saint-Vincent

Dimanche 5 mars : 9h30 à Noyers

Lundi 6 mars : 18h aux Omergues

Dimanche 19 mars : 9h30 à Saint-Vincent

Dimanche 2 avril : 9h30 à Noyers

Lundi 3 avril : 18h aux Omergues

Dimanche 16 avril : 9h30 à Saint-Vincent

Samedi 29 avril : 18h30 à Curel

Dimanche 30 avril : 9h30 à Valbelle

**BEVONS**

**NAISSANCES :** Jayden RIGARD CERISON le 28 octobre  
à Manosque

**PACS :** Amandine DI IORIO et Mathieu BOTELLA  
le 11 Octobre

**Réalisations de la commune**

Rénovation de la chaussée de la route du Collet subventionnée par le Département (DETR2022) et le Conseil départemental (amendes de police).

Rénovation d'un caniveau Chemin de la Grande Bastide.

Pose du panneau de valorisation de l'église subventionnée par la Région dans le cadre du projet « Patrimoine Rural non protégé » et le Conseil départemental.

Création de l'emplacement du point d'apport volontaire (PAV) au quartier Saint-Michel financée par la CCJLVD.

Entretien des espaces verts de la Mairie par les élèves de l'EREA.

Pose d'un contrôle d'accès à la cour de l'école.

Entretien des équipements de chauffage de l'école et de la salle Cœur de Village.

**Économie d'énergie**

Suite à un sondage réalisé sur Politeia et recueillant 98% d'avis favorables, l'éclairage public de nos voiries est désormais éteint de 21 h 30 à 5 h depuis le 10 octobre.

**Exposition de crèches à l'église de Bevons**

Elle aura lieu entre 14h à 17h, les jeudis 08, 15, 22 et 29 décembre, les dimanches 11 et 18 décembre, les samedis 24 et 31 décembre.

**Cérémonie des vœux et vente / livraison de composteurs individuels**

La cérémonie des vœux aura lieu le vendredi 13 janvier 2023 à partir de 19h dans la salle Cœur de Village.

Elle sera précédée d'une vente (30 €, subvention déduite) / livraison de composteurs individuels à partir de 18h30 sur le parking du bas de la mairie.

**Une salle communale** à côté du secrétariat de la mairie peut être louée dans le cadre du télétravail, 7 jours sur 7 – 24 heures sur 24. Le contrat de location est disponible en mairie.

**TRAVAUX DE BEVONS À NOYERS-SUR-JABRON**

Depuis début octobre et pour une durée d'environ 9 mois, la Société du Canal de Provence réalise les travaux d'extension de son réseau d'irrigation de Sisteron jusqu'à l'entrée-est de Noyers. Ceci permettra aux agriculteurs d'arroser leurs plantations à compter du printemps 2024 au plus tard.

**CUREL**

**Décès :** Mme Annick MERCIER, le 16 Octobre

**VALBELLE**

**Naissance :** Jade Margaux Andréa BLANC  
le 29 Octobre à Digne-Les-Bains.

**Décès :** M. Dominique ZERATH le 22 Octobre  
M. Jean-Louis CHAIX le 2 Novembre

**NOYERS-SUR-JABRON**

**Naissance :** Julia, Yvonne, Marie LATIL le 8 Octobre

**Décès :** Joël THIABAUD le 14 Octobre

**Réalisations de la commune**

Ouverture de la maison pluridisciplinaire « Aux P'tits soins dans la Vallée »

Ouverture d'un point de vente par casier des produits de la Vallée à la place de la boulangerie.

Ouverture d'une boulangerie côté place : vente au fournil, pains, viennoiseries, sandwichs, pizzas.

Implantation d'un plateau multi-sport sur le Plan des Bérauds en face de la caserne des Pompiers.

Installation d'une plateforme de compostage partagé en face de l'école, en lien avec la Communauté de Communes Jabron Lure Vançon Durance et le SYDEVOM.

**SAINT-VINCENT**

**Naissance :** Belle, Marie MASSE le 27 Juillet à Marseille

**Réalisations de la commune**

Réfection d'une partie du chemin vicinal de la Burlière.

Mise en reliure des registres des délibérations, arrêtés et état civil, sur plus de 20 ans.

**CHÂTEAUNEUF-MIRAVAIL : RAS****MONTFROC**

**Nouvelle secrétaire :** Marie-Pierre BERTRAND

Heures d'ouverture au public : mardi de 9h-12h et 14h-17h et jeudi 9h-12h

**Décès :** M. André BUCHER, le 2 Octobre

**LES OMERGUES**

**Mariages :** M. Damien FEQUET et  
M. Benjamin CHESNEAU le 15 Juillet

Mme Marie VANRENTERGHEM et  
M. Mickaël DUMAS le 27 Août

**Décès :** M. Albert BONDIL le 23 Août

Dimanche 22 janvier 2023 à 15h salle polyvalente : **Vœux de la municipalité**