



La p'tite voix : La vie c'est de l'eau. Si vous mollissez le creux de la main, vous la gardez. Si vous serrez les poings, vous la perdez.
- Jean Giono

Édito

« La vie c'est de l'eau. Si vous mollissez le creux de la main, vous la gardez. Si vous serrez les poings, vous la perdez » écrivait Jean Giono. Cette citation est notre petite voix pour ce numéro de rentrée. Elle nous rappelle qu'il faut parfois lâcher prise, rester souples, disponibles et confiants pour que la vie circule, pour que les rencontres aient lieu et que nos vallées continuent de vibrer.

Ce numéro est justement placé sous le signe de la rentrée : vous y découvrirez les prochains rendez-vous culturels, festifs et associatifs, mais aussi des nouveautés qui rythmeront les mois à venir. Comme chaque année, nous vous proposons également le supplément activités et loisirs, un guide pratique pour tous ceux-elles qui souhaitent s'inspirer, se lancer ou simplement essayer quelque chose de nouveau.

Notre journal vit grâce à vous, habitants qui partagez recettes, récits, coups de cœur ou témoignages. Et il existe aussi grâce à toute une équipe de bénévoles qui, avec patience et énergie, prépare chaque numéro. Sans eux, rien ne serait possible.

Alors, si vous avez envie de rejoindre cette belle aventure collective, n'hésitez pas ! Chaque nouvelle main est la bienvenue pour faire vivre ce journal qui nous rassemble.

Mur d'expression

LES ACTEURS DU CIRCUIT-COURT

- PAR YVES DANIEL

Les magasins de notre vallée qui vendent des produits locaux sont des acteurs essentiels du circuit court.

1- Pourquoi consommer en circuit-court ?

Le « circuit court » est un mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur – vente à la ferme, marché de producteurs... –, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire entre l'exploitant et le consommateur. Ces points de vente permettent aux producteurs qui le souhaitent de se concentrer sur leurs productions tout en offrant un lieu central pour la diffusion de ces richesses.

Le choix de manger local représente bien plus qu'un acte d'achat ordinaire. Il a un impact économique direct sur notre communauté. En soutenant les producteurs locaux, vous participez activement à la croissance de l'économie locale, créant ainsi des emplois et stimulant le dynamisme économique de la région.

Les producteurs sont souvent des petites entreprises familiales. En choisissant leurs produits, vous offrez un soutien vital à ces entreprises, favorisant la diversité économique et la résilience des communautés locales.

Le commerce local renforce le tissu social en favorisant un sentiment d'appartenance et de solidarité. En encourageant les échanges au niveau local, vous contribuez au dynamisme de votre communauté, soutenant ainsi un mode de vie plus durable et épanouissant. C'est un acte concret pour contribuer à un monde plus durable.

En privilégiant le localisme, vous participez à la construction d'une économie plus résiliente, favorisant des pratiques agricoles durables, soutenant la préservation de l'environnement et la réduction de l'empreinte carbone liée au transport des aliments. Votre choix de



consommer local stimule l'économie et préserve les traditions.

2- Connaître ces commerces, y faire ses courses est un acte d'engagement en soutien aux productions de notre vallée.

Les magasins qui s'engagent dans la vente des productions locales sont l'axe central de ce circuit-court. C'est souvent plus facile à la fois pour les producteurs et les consommateurs de pouvoir centraliser leurs achats.

(Par ancienneté)

1- Le jardin des 7 vallées, rue du pont à Massat 05 61 66 22 71

C'est le plus ancien. Il a été créé il y a plus de 33 ans à l'initiative des consommateurs locaux qui voulaient un lieu pour faire venir des produits biologiques de qualité venant d'ailleurs. Puis un lieu pour aider l'installation et la vente des productions et transformations biologiques locales. Il est devenu une institution solide.

Quel élément essentiel pour la résilience de notre vallée isolée que d'avoir un magasin géré par ses clients/usagers !

Le jardin des 7 vallées propose une large gamme de produits bio et locaux.

Dernièrement, une baisse des prix sur les produits locaux (entre autres) le rend encore plus attractif.

Une équipe motivée, attentive à la qualité de l'accueil et à vos suggestions, vous y attend.

<https://www.facebook.com/jardin.septvallees>



LES ACTEURS DU CIRCUIT-COURT (SUITE)

2- Le jardin d'Andi, pont carré à Massat - 06 79 86 04 31

Le jardin d'Andi est un véritable lieu de charme où vous pouvez acheter des légumes, des fruits, et des plants cultivés avec soin.

Arrivés dans les années 70, Andi et Tina ont joué un rôle essentiel dans le développement de l'agriculture biologique dans la région (et dans la création du jardin des 7 vallées !). Le jardin ne se limite pas à la production d'Andi. Vous pouvez aussi trouver d'autres productions locales : tisanes, confitures, cosmétiques, fromages... Il est aussi un espace de convivialité avec des événements réguliers, comme des séances de contes pour tous les âges, souvent accompagnées de petites restaurations biologiques (fermé en hiver).

3- L'Espies gourmand, Espies à Bousnac 05 61 64 35 59

Nadine et Didier ont repris l'épicerie fermée depuis plusieurs années. Ils ont su trouver leur place et participer au réveil de la place d'Espies qui est devenue un lieu de convivialité joyeuse, en lien avec la boulangerie voisine l'Espies joyeux de Julie et Victor.

De nombreux produits locaux y sont distribués.

4- La chouette maisonnée, rue des Bénazet à Massat - 06 74 37 48 68

Fabien a créé La chouette maisonnée, tiers lieu associatif en 2023 où vous pouvez trouver ses propres transformations (et d'autres !). Un lieu à disposition de vos projets.

5- La boucherie d'Ulysse et Sandrine, rue de la montagne à Massat 09 56 08 85 86

Ulysse et Sandrine ont repris la boucherie en 2024 et ils proposent aussi leurs propres transformations et divers produits locaux.

6- L'Épi-paradis, Le village, Castet d'Aleu 06 77 45 80 30

C'est le dernier arrivé, en 2025 ! L'épicerie participative : «L'ÉPI-PARADIS». Elle a pour objet la mise en œuvre de pratiques alimentaires collectives, participatives et alternatives qui favorisent le lien social et le développement de l'économie locale et solidaire.

<https://epi.paradisdicibas.com/>

Et bien sûr, les marchés du jeudi et dimanche à Massat, du vendredi soir (en saison) à Soulan.

De nombreux producteurs sont aussi au marché de Saint Girons le samedi et le mercredi après-midi à Soueix.

Vous pouvez les retrouver sur l'annuaire : <https://www.aracroq.fr/assets/pdf/annuaire-personnes-productrices-val-d-Arac.pdf>

LE MURMURE DES ANCÊTRES, CHANGEMENT DE VIE RADICAL

- PAR COLINE SAINT-JOURS

Alexandrine, pendant douze ans professeure des écoles, décide de tout quitter et de venir un temps habiter dans le hameau de ses ancêtres montreurs d'ours, à Cominac (non loin de Massat !).

Plongés dans un retour aux sources empreint de poésie, nous sommes alors invités à suivre ses interrogations au gré des pages qui viennent nous parler de racines, d'identité, d'appartenance, de relation au territoire et aux humains qui le peuplent, dressant notamment des ponts entre locaux et néoruraux.

Les courts chapitres nous plongent dans des bulles pétillantes et imagées entre remises en question, rapport à la consommation, au temps, aux attentes... à la vie, tout simplement.

Cet ouvrage réussit un tour de magie en toute discrétion : celui d'aborder des sujets profonds avec humour et légèreté.

À travers un savant mélange de récits de ses ancêtres, de souvenirs d'enfance et de réflexions d'adultes, ces histoires nous invitent à toucher du doigt un paradoxe de la vie en montagne ; à la fois rude et accueillante. De quoi ravir nos papilles littéraires et rafraîchir nos cœurs !

Alexandrine Loubet, *Le murmure des ancêtres*, Éditions Cairn, 2024



Échange et rencontres

RETOUR SUR LA JOURNÉE « DES LIVRES ET NOUS »

- PAR DENISE LOUBET

La treizième édition du salon du livre de Biert/Massat a connu une très belle affluence. Les visiteurs ont apprécié les différentes conférences, en particulier l'initiation aux hiéroglyphes proposée par Amandine Marshall docteur en égyptologie (une sommité dans son domaine). Beaucoup de personnes ont reconnu l'ancien présentateur du journal de France 3, Pierre Nicolas qui a été ravi de l'accueil massatois et compte bien revenir l'an prochain. Les divers ateliers ont été bien fréquentés.

Merci aux nombreux visiteurs et aux auteurs qui nous font confiance.



Miam miam

TOMATES AU FOUR ET CRÈME DE FETA

Une idée pour l'apéritif qui sort de l'ordinaire !

- PAR CHLOÉ DELAGE



Ingrédients (pour 4 personnes) :

Tomates au four

- 500 g de tomates cerises
- 2 cs de miel liquide
- ¼ cc de sel
- 1 cs d'huile de colza
- 1 à 2 gousses d'ail pressées
- 4 à 8 tranches de pain

Crème à la feta

- 200 g de fromage (type feta) émietté
- 100 g de yaourt à la crème (à la grecque)
- 2 cc de jus de citron
- sel et poivre

Préparation :

1. Mettre les tomates dans le plat à gratin. Ajouter le miel, l'huile et le sel, mélanger. Enfourner dans le haut du four et cuire 15-20 min à 180°C chaleur tournante (chaleur traditionnelle : 200°C). Remuer de temps en temps.
2. Mélanger l'ail et l'huile. En tartiner les tranches de pain d'une fine couche.

Ajouter les tranches de pain dans le four, à côté des tomates. Cuire 5-10 min.

3. Crème à la feta : mettre tous les ingrédients dans un récipient à bord haut, mixer, rectifier l'assaisonnement. Ajouter de l'eau selon la consistance désirée.
4. Dressage : étaler la crème à la feta sur une assiette. Ajouter les tomates et le jus de cuisson par dessus. Servir avec le pain grillé.

À vos agendas

FAÎTES DE LA SOUPE 2025

- PAR COLINE BODART
POUR L'ARAC EN JOIE

Nous vous retrouvons, comme chaque année, pour accueillir l'automne toutes et tous ensemble le **samedi 11 octobre sous la halle de Massat**.

Alors à vos louches ! Plus d'infos à venir.



UN CADEAU DE FIN D'ANNEE POUR LES JEUNES ENFANTS ET LEURS PARENTS !

- PAR CHLOË DELAGE

Fort d'une belle première expérience, la médiathèque de Massat renouvelle son partenariat avec le LAEP Instants familles et vous propose cette année le spectacle petite enfance « *Tine, Les chaussettes rouges* » par la Cie La Main à la Pâte.

Ce petit conte marionnettique et illustré sur l'exil vous sera offert le **mercredi 17 décembre dans la salle au-dessus de la médiathèque**. Afin de préserver une ambiance intimiste, il y aura deux séances de 20 minutes, la première à 10h et l'autre à 11h.

Vous pourrez également profiter de cette matinée pour découvrir, re-découvrir ou tout simplement profiter du Lieu d'Accueil Enfants Parents qui sera aménagé spécialement pour l'occasion.

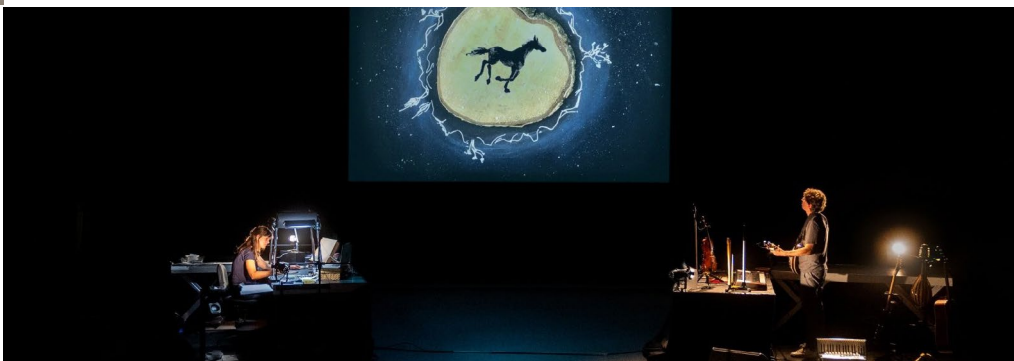
Un moment chaleureux, de partage et de rencontre en perspective !

ON FÊTE LE CINÉMA D'ANIMATION À LA MÉDIATHÈQUE !

- PAR LAURE GÉRARD

Le **vendredi 24 octobre à 18h**, nous vous proposons le spectacle *Versant vivant* de la Cie l'Observable - Tout public à partir de 6 ans.

Bercés par une musique organique et hypnotique, les êtres de la montagne s'endorment : humains, animaux domestiques ou sauvages, proies ou prédateurs, tous se retrouvent en rêve pour une trêve bienvenue. Dans ce territoire commun, les échelles de temps et d'espace s'entremêlent et se confondent : un battement d'aile dure une saison, les stalactites grandissent à vue d'œil... Tandis que les timbres des instruments acoustiques tissent un canevas pour la rêverie, le geste du dessin est guidé par le tempo de la musique et les liens qui unissent les différents cycles du vivant se révèlent, immémoriaux, inattendus.



Échange et rencontres

UNE FÊTE EXCEPTIONNELLE

- PAR SEVERINE RAUZY,
POUR LE COMITÉ DES FÊTES DE MASSAT

La dernière édition de la fête de Massat nous a une fois de plus rassemblé autour d'une fête joyeuse, animée de bons repas, de bons



concerts, des jeux rigolos, du théâtre, des spectacles, compétitions, etc. Les animations étaient adaptées à tous les publics. Nous sommes très heureux de l'ambiance, tout ça grâce à vous et grâce à l'équipe du comité. Un grand merci à vous tous pour votre participation !

Nous tenons toutefois à rappeler que s'amuser ne signifie pas abîmer. Certaines de nos Mounacas, confectionnées avec soin et créativité, ont malheureusement été endommagées. Elles font partie intégrante du charme et de la tradition de nos fêtes : veillons ensemble à les préserver. Pour que ces personnages continuent d'égayer nos rues, nous lançons aussi un appel aux habitants disposant d'un balcon ou d'un coin de jardin visible depuis la route : vos espaces pourraient accueillir et protéger nos prochaines Mounacas.

Nous sommes impatients de vous retrouver tout au long de l'année pour nos nombreuses animations.

Nouveautés

UN GROUPE DE PRATIQUE CNV

- PAR CHLOË DELAGE

Un espace sécurisant et non jugeant pour faciliter l'apprentissage et l'intégration de la communication non violente (CNV) dans votre quotidien.

C'est une semaine sur deux, le mercredi à 19h au 17 rue de la montagne à Massat et le jeudi à 13h30 à la yourte des jardins de l'Arac à Massat. Avoir au minimum le module 1 ou équivalent.

Contact : Chloé Delage - 06 89 57 15 38

UNE NOUVELLE CHORALE À MASSAT

- PAR FRANÇOISE CRUMBACH

Chanter ensemble, ça fait du bien ! Chanter en chorale procure en effet un sentiment d'épanouissement, de partage et de bien-être à la fois physique et psychique, en favorisant une harmonie collective qui enrichit tant sur le plan émotionnel que social.

Suite à la présentation de la « *Cancion Sin Miedo* » au cabaret de la vallée à Biert le 30 juillet dernier, plusieurs personnes ont manifesté leur envie d'intégrer un groupe de travail de chansons.

C'est ce que je vous propose alors, nous retrouver pour monter ensemble des chants en polyphonie (à plusieurs voix).

Dans un premier temps, le projet serait de travailler « *Debout les Femmes* » que l'on pourrait chanter à Massat le 8 mars prochain, pour la journée internationale des droits des femmes. Vous pouvez écouter via ce lien : <https://lc.cx/K3moJW> (Youtube, *Debout les Femmes, Grand Est 2022*).

Ce groupe n'est pas réservé aux femmes pour autant ! J'aime énormément la polyphonie, et je me réjouis à l'avance de construire cette écoute et création du chant de groupe avec vous ! Nous avons la possibilité de nous retrouver le vendredi à 18h30 dans la salle au-dessus de la médiathèque, 2 fois par mois.

Contactez-moi !

Françoise Crumbach 06 85 10 60 00

DU NOUVEAU À L'ESPACE DE VIE SOCIALE DES VALLÉES DE MASSAT

- PAR IVELYNE DUMONT

L'Espace de vie sociale fait sa rentrée et vous propose une palette d'activités riches et variées, ouvertes à tous et toutes, pour partager, apprendre, découvrir et tisser du lien !

• CAFÉ D'EMPATHIE

Chaque premier mardi du mois à 10h – Salle de la communauté de communes à Massat
Sur inscription - Participation libre

Mais ça veut dire quoi « écouter avec empathie » ? Écouter l'autre ? Nous faisons cela à longueur de journée, depuis notre plus jeune âge... Alors pourquoi avons-nous parfois, voire souvent la sensation de ne pas être entendu-e-s ?

Nous vous proposons d'ouvrir un espace-temps pour découvrir et pratiquer la notion d'empathie avec Chloé Delage de L'Espace temps.

Cet atelier est ouvert à celles et ceux qui ont envie d'explorer une autre forme d'écoute : celle qui permet de cheminer vers une communication pacifique, apaisée, responsable, constructive et collaborative.

• ATELIERS NUMÉRIQUES POUR TOUS

Chaque deuxième mardi du mois à 9h30 – Salle de la communauté de communes à Massat
Sur inscription - Participation libre

Envie de mieux maîtriser le numérique au quotidien ? Chaque séance aborde un thème précis pour gagner en autonomie et se familiariser, pas à pas, avec les outils numériques.

• PRATIQUES PARTAGÉES

Chaque troisième mardi du mois à 10h – Salle de la communauté de communes à Massat
Sur inscription - Participation libre

Un moment de découverte collective où, chaque mois, une nouvelle proposition est faite afin d'explorer plein de façon de pratiquer une activité en groupe et se faire du bien.

• SORTIES À L'ESTIVE

En fonction du programme de l'Estive - Départ de Massat places limitées - Le prix du spectacle est à la charge des participant-e-s

Des sorties culturelles à L'Estive de Foix seront également organisées tout au long de l'année en fonction des spectacles proposés par l'Estive. Le départ se fera de Massat en minibus. Une belle opportunité de découvrir des spectacles et de partager un moment de culture en famille, entre voisins ou entre amis.

• ET AUSSI... LE FIL DES AÎNÉS

Comme chaque année, les membres du Fil des aînés ont concocté un programme qui leur ressemble : après-midis jeux, ateliers numériques, sorties et rendez-vous variés.

Cette année, nous prévoyons des ateliers manuels, une sortie au château de Foix, la visite à la carrière de talc de Luzenac, visite de la grotte de Bédeilhac, sortie au musée du textile et du peigne en corne de Lavelanet. Ces activités sont ouvertes à tous les retraités de nos vallées. Le programme complet est disponible sur notre site internet.

Retrouvez tous les détails sur notre site internet : www.familles-rurales-haut-couserans.fr

Besoin de plus d'informations ou pour vous inscrire : [06 30 63 63 19 - evs@familles-rurales-haut-couserans.fr](mailto:0630636319-@evs@familles-rurales-haut-couserans.fr)

LE GRAND RETOUR DE LA FÊTE DU BŒUF À MASSAT !

- PAR LUCAS CLIVIO

La fête du bœuf fera son grand retour le samedi 25 octobre 2025, toute la journée sur le Pouech. Un rendez-vous attendu qui promet partage et bonne humeur, juste avant l'arrivée de l'hiver !



Illustration : Gaëtan Wittamer

La préparation commencera dès la veille, vendredi 24 octobre, avec la mise en cuisson du bœuf en plein air, qui mijotera pendant près de 20 heures pour régaler les convives.

Le programme du samedi :

- 11h : Spectacle de théâtre de la compagnie Étincelles
- 12h : Début du service repas (option végétarienne possible)
- 14h-15h : Spectacle de danse traditionnelle avec les Liadoures en costumes d'époque
- 16h : Olympiades
- 18h : Bal trad
- 20h : Le Bal Crade, un groupe survitaminé mêlant trad, rock, guinguette et punk, accompagné d'un spectacle de feu !

Et tout au long de la journée, les musiciens locaux feront vivre un espace dédié au bœuf musical (jam session), pour des rencontres improvisées et festives. Une buvette sera installée (cafés compris), et la nourriture sera proposée à prix libre et conscient. Une participation du même type sera également demandée « au chapeau » afin de soutenir les artistes invités.

Notez la date dans vos agendas ! Cet événement est l'occasion de rencontrer ses voisins, de tisser de nouveaux liens et de célébrer ensemble la fin de la belle saison entre traditions, bonne table et musique. Venez nombreux !

Surveillez les affiches pour plus d'informations !

Le journal d'ici n°48,

un projet de l'Espace de vie sociale des vallées de Massat - Directrice de publication : Ivelyne Dumont - Comité de rédaction pour ce numéro : Chloé Delage, Denise Loubet, Sonia Dubes et Ivelyne Dumont - Réalisation et conception maquette : Ivelyne Dumont pour l'EVS - Dessins : Anne Rigot - Crédits photos : Pixabay, Denise Loubet, Chloé Delage, Cie L'observable, Freepik - Impression : Fabbro Saint-Girons.

Pour le prochain numéro,

envoyez vos articles dès maintenant et avant le 1 décembre 2025 par mail : lejournaldici@yahoo.com ou sous enveloppe « Journal d'ici » dans la boîte aux lettres de l'ancienne communauté des communes (à côté de la médiathèque).