

# La Gazette d'Oasis en Séoune



BULLETIN D'INFORMATION DE L'ASSOCIATION



## RETROSPECTIVE 2021

QUOI DE NEUF DU COTE DE CADAYSSOU

*"Ensemble, main dans la main, l'entraide devient une richesse  
qui bâtira un monde nouveau, solide et riche."*



*Sedjlo-yves-m*

Il n'est pas meilleur phrase pour résumer l'année qui vient de s'écouler à l'Oasis. Bien que la crise sanitaire ne nous ait pas épargnés, comme tout à chacun, l'entraide et la solidarité nous ont permis encore cette année, de vivre de magnifiques moments. On vous raconte tout cela en détail !

A lire :

- Retour sur nos journées grand public (page 2 - 3)
- On donne la parole à Jean-Michel de l'association Adodane (page 3 - 4)
- Petit point "maison de retraite" des chevaux (page 4)
- Les ateliers de Julie et de Ludmila (page 5)
- Les ateliers de Marina (page 6)
- Le jardin partagé de l'Oasis (page 7 - 8)
- Présentation de notre première stagiaire Clara (page 8)
- Les ateliers d'Henri (page 9)
- Les ateliers cuisine de l'Oasis (page 10)
- Les nouveaux arrivants (page 11 - 12)
- Hommage à Pierre Rabhi et histoire de la création de l'oasis (page 13)
- Interview de Claudine et Bernard Vayssieres (page 13 - 14)
- L'agenda les temps forts à venir (page 14)
- Raison d'être du projet et bulletin d'adhésion (page 16)





## Retour sur la "Fête du Bien-Vivre"

En cette année 2021, l'association a su rebondir face aux restrictions sanitaires, et a pu fusionner deux événements initialement prévus en un seul ; la journée du bien-être et la fête du printemps sont devenues la Fête du Bien Vivre qui s'est déroulée le dimanche 30 mai toute la journée et pour toute la famille. Cet événement orienté sur les thématiques du bien-être et de l'environnement a offert aux familles une multitude d'activités de découvertes, de pratiques, de sensibilisation, d'éducation ...

Comme à son habitude lors des événements de l'Oasis en Séoune, l'association a fait la part belle à la culture, avec un concert et un spectacle jeune public.



Avec un peu plus de détails la Fête du Bien Vivre c'était

### 8 Animations à découvrir en famille :

Découverte de l'acro-yoga – Chasse au trésors « Découvrez les plantes médicinales et comestibles » - Atelier découverte de la faune aquatique – Balade à dos d'ânes – Atelier créatif fabrication de « carte à semer » - Spectacle jeune public « Bout d'ficelles » par la Cie Beblibop – Concert Dj Lolote Latino



### 4 Ateliers à découvrir individuellement :

Découverte du Gha-Sha et/ou de la Moxibustion – Découverte de l'accu-pression et du massage Tuina – Soins énergétiques – Massage ayurvédique

### 3 Ateliers collectifs :

Yoga – Hypno-sieste – Découverte de la sylvothérapie



### 3 Conférences : Qu'est ce qu'est la kinésiologie ?

- Echanges autour de la médecine chinoise - Le rôle de la naturopathie dans la transmission parent/enfant



- 1 Marché de producteurs et d'artisanat
- 1 buvette
- 1 point restauration



Avec 150 à 200 participants tout au long de la journée, l'événement s'est déroulé merveilleusement bien et sous le soleil. Petits et grands se sont régalés dans tous les sens du terme et l'association a été ravie de voir autant de monde sur cette première édition.

Nous remercions encore tous les participants (bénévoles, praticiens, artistes, prestataires, etc...) qui de près ou de loin ont permis la réussite de cet événement qui sera reconduit en 2022 le dimanche 08 mai 2022.

A vos agendas !

"L'oisie"

## Retrouvez les coordonnées des praticiens présents à cette journée :



**Reghem Elodie** : Psychomotricienne

Montaigu de Quercy - Tél : 06 50 87 69 06 - reghemelodie@gmail.com

**Steuve Romain** : Energetique chinoise

Tél : 06 48 00 44 17 - toutenkailloux@gmail.com

**Bossou Jennifer** : Kinesiologue

Montaigu de Quercy Tél : 06 52 62 29 57 - jennifer.bossou@gmail.com

**Riché Sarah** : Naturopathe

Montaigu de Quercy - Tél : 06 60 74 90 05 - sarah@richenature.fr - www.chaletdubouscaillou.fr

**Belleney Sandrine** : Prof de Yoga

Montcuq - Tél : 06 77 01 27 43 - sandrine.belleney@laposte.net



**Cassandra Sylvestre** : Guide naturaliste

Tél : 06 71 39 81 41 - cassandra1301@gmail.com

**Karen Blanchet** : Praticienne en médecine chinoise

Montagudet - Tél : 06 30 64 79 43 - kblanchet@wanadoo.fr

**Florence Calvet** : Conseillère en Bien-être

Montbarla - Tél : 06 47 05 82 38 - flo.calvet82@gmail.com -

justfrance.fr/florence.calvet / www.florence-calvet.fr

**Sylvie Resongles** : Maître Praticienne en Hypnose Sajece

Brassac - Tél 07 61 19 19 51 - majoiedevivre@orange.fr -

https://www.sylvieresongles-hypnose.com

**Magali Langlade** : Praticienne Ayurveda

Miramont de Quercy - Tél : 06 66 88 28 65 - magali.langlade21@gmail.com -

www.lapause82.com



## On donne la parole à L'association Adodane partenaire d'Oasis en Séoune

Dès la création de l'Oasis, l'association Adodane s'est posée en partenaire privilégié pour toutes les animations de « Oasis en Séoune »

Avec L'Oasis, nous partageons les mêmes valeurs :

- Favoriser le lien social,
- Ne laisser personne sur le bas-côté de la route (nos anciens, nos jeunes et les PMR ...),
- Favoriser le développement ou plutôt le maintien des relations intergénérationnelles.

Ce qui est fait tout au long de l'année au travers des manifestations et des ateliers qui sont proposés au public par Oasis en Séoune.



Quant à l'association Adodane :

Nous récupérons des ânes en souffrance et nous les rééduquons pour une nouvelle vie.

En effet, l'âne est un animal extraordinaire doué d'une gentillesse et d'une sociabilité à toute épreuve à condition bien sûr de bon traitement.

L'âne est le compagnon idéal pour les balades en familles sur les chemins de notre région.

Pour 1 heure, une journée ou plus, il vous accompagnera et portera les enfants, le piquenique etc.

Et soulagera vos sacs à dos tout au long de votre cheminement.



Au pas de l'âne, vous allez :

- Prendre le temps de découvrir la nature, des paysages, de la faune et la flore ...
- Apprécier une complicité naturelle avec l'animal
- Faire découvrir de façon ludique la marche aux enfants
- Randonner avec les personnes à mobilité réduite ou des jeunes enfants avec notre petite carriole à 3 roues spécialement conçues pour !
- Et bien d'autres choses que vous allez découvrir....

Pas de course contre la montre !

Plus de sacs à dos trop chargés !

La balade idéale à partager en famille, entre amis, sur nos chemins ! .... Votre chemin ! "Jean-Michel "

Nous serons présents avec nos ânes et la petite carriole à 3 roues tout au long de l'année pour les manifestations de L'Oasis en Séoune pour le plaisir des petits et des grands pour des balades et des papouilles avec nos amis à grandes zoreilles...



Pour une rencontre ou une balade avec nos ânes, contactez :



Jean-Michel de Adodane  
06 74 36 99 40  
contact@adodane.fr  
www.adodane.fr

Comme nous vous l'avions annoncé l'an dernier, Cadayssou est devenu au mois de juin dernier, la "maison de retraite" des chevaux du centre équestre de Lauzerte pour notre plus grand plaisir. En effet, il est agréable de voir les chevaux dans les prés autour de la ferme. Nous étions habitués à voir paître des vaches, mais entre nous soit dit "elles sont beaucoup moins câlines" ! au moins là, ils sont contents de nous voir et d'avoir des câlins.

Pour le bonheur des petits et des grands. En plus d'apporter de la vie à la ferme, cela nous permet d'entretenir les prairies et d'utiliser le fourrage produit sur la ferme.

Nous ne pouvons rêver de meilleurs pensionnaires !



## Retour sur ce partenariat avec Isabelle Favrot propriétaire du centre équestre



*Le bien-être de nos chevaux a toujours été primordial et la mise à la retraite des chevaux de club est toujours un dilemme. L'idéal est bien sûr de les garder mais il faut suffisamment de place pour tous.*

*Faut-il les donner à des personnes que l'on ne connaît pas et ne pas pouvoir s'assurer des conditions de vie ?*

*Les séparer du groupe avec lequel ils vivent depuis de longues années ? La fin de vie est toujours compliquée à gérer pour une famille accueillante... Nous réfléchissons à ce problème depuis quelques années avec cette idée de trouver un endroit pour créer une maison de retraite.*

*La rencontre avec Bernard a été un déclencheur : l'idée d'une maison de retraite pour nos vieux chevaux et poneys de club allait enfin devenir une réalité !*

*Et l'endroit est juste idéal : abri, prés en nombre suffisant pour faire une rotation, eau de source à volonté, bois, foin issu des prés de l'exploitation...et la surveillance bienveillante de la famille.*

*Les pensionnaires n'ont pas mis longtemps à s'habituer à leur nouvelle maison et Bernard à eux aussi « c'est plus facile que les vaches, au moins ils suivent... »*

*Souhaitons longue vie à nos amis et à la collaboration avec Cadayssou !*

"Isabelle"



Centre équestre "Les Bordes"  
82110 LAUZERTE  
Tél : 05 63 94 63 46  
equi-sejour-lauzerte@orange.fr  
https://www.domaine-de-lauzerte.fr



# Les Ateliers de Julie



## Les Ateliers Parentalité !

Depuis le mois de Novembre se tient à Cadayssou des ateliers d'un nouveau genre ! Huit familles ont pu participer à des ateliers parents-enfants d'éveil musical un mercredi sur 2 ! En partenariat avec Tauba, musicienne de l'école de musique Rue Bourbon à Lauzerte, les jeunes enfants (de 2 à 6 ans) accompagnés de leurs parents ont pu découvrir de nombreux instruments comme "le violon, l'Alto, les tambourins et des maracas, mais également des instruments plus rares comme le balafon, la crécelle ou bien encore la Kora". Nous avons joué avec les rythmes du Monde, chanté, dansé et partagé beaucoup de joie en famille!



Et parce qu'il est important que les parents aient un moment pour se retrouver entre adultes, l'Oasis en Séoune a organisé des cafés des parents. Nous avons pu parler des émotions, celles de nos enfants qui parfois nous dépassent et les nôtres dont il faut prendre grand soin ! Dans un cadre bienveillant et sécurisant, les parents ont pu parler de leurs difficultés mais aussi des astuces qu'ils ont trouvées pour accompagner leurs enfants au mieux!

"Julie"

Témoignage de parent :

"Un moment au top ! Riche et intéressant, sans oublier la rencontre avec d'autres parents"

## A venir en 2022 :

En janvier, nous faisons encore 2 séances d'éveil musical parents-enfants puis nous commencerons des ateliers Montessori !

Et entre parents, nous parlerons à nouveau des émotions mais également du "Cadre, autorité, limites" !

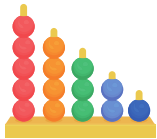
"Quand ça chauffe, comment poser un cadre juste et bienveillant".

Si vous souhaitez participer aux prochains ateliers parents-enfants ou aux cafés des parents, n'hésitez pas à nous envoyer un mail pour connaître le programme !!

contact@oasisenseoune.fr

Julie organise et vous propose également :

- Des tentes rouges (temps d'échanges entre femmes de tout âge)
- Blessingway (des célébrations de grossesse)
- Le soin Rebozo (un soin rituel en provenance du Mexique, afin d'accompagner les femmes d'un cycle à un autre de leur vie)



## Julie notre animatrice ...



**Julie Guilbert**  
Doula | Accompagnement périnatal  
[www.cocondenaissance.com](http://www.cocondenaissance.com)  
06 88 47 41 21




## Les Ateliers de Ludmila



Le dimanche 1er Mai

## Les Ateliers de Ludmila

de 9 à 12h  
(Accueil et café de bienvenue à partir 8h30)  
pour les ados (+12 ans) et adultes  
Technique de tournage et modelage libre

Prix libre et conscient à partir de 25euros

L'après-midi,  
De 15h à 17h, pour les enfants  
Activité Modelage

Prix libre et conscient à partir de 15euros

Renseignements et inscription auprès de Ludmila au 06.70.16.84.79




## Les Ateliers de Marina

### Découverte de la "Langue des signes"

Une première approche de la Langue des Signes Française (LSF) ?

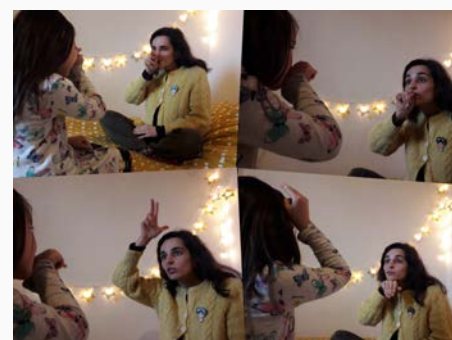
Une sensibilisation aux signes, mimiques et à l'expression non verbale.

Descriptif d'un cycle de 6 ateliers

(les inscriptions se feront pour un cycle de préférence, n'hésitez pas à me contacter)

#### Thèmes proposés :

- Se saluer, se présenter, exprimer ses émotions.
- La dactylogologie (alphabet LSF) pour épeler son prénom.
- Les animaux, couleurs, météo, description d'un lieu.
- Recette de cuisine en LSF.
- Chansons et lectures en français, espagnol, LSF.
- Ressentir dans son corps le mouvement, la précision et la dextérité que demande cette langue gestuelle, joyeuse et vivante.
- Discussions et échanges autour du thème de la surdité et de la malentendance.
- La LSF, le mime, le français signé, les signes associés à la parole, bébé signe, qu'est ce que cela veut dire? Pour qui?



### A partir du mois d'avril !

Les mercredis 1 fois sur 2

Accueil d'un groupe de 6 à 10 enfants

Avec inscription au préalable pour 6 séances.

Prix libre à partir de 5€ par pers / séance

7-11ans : 15h-16h

0-6ans : 16h30-17h30



Je réfléchis à la création d'ateliers de découvertes pour les ados et adultes.  
N'hésitez pas à me contacter par écrit pour me faire part de vos idées et vos disponibilités.

Par mail [vayatela@laposte.net](mailto:vayatela@laposte.net) ou par sms 06 73 83 82 25



Présentation de  
"Marina"



Je m'appelle Marina Vinceneux.

Je suis Monitrice Éducatrice, formée à la Langue des Signes Française (LSF) chez «Visuel Langue des Signes» en 2012.

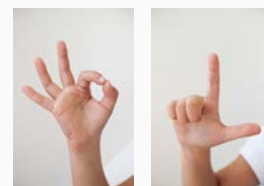
J'ai à cœur de raconter et de partager ce que je connais du «monde des sourds». Je propose donc une sensibilisation, une initiation à la Langue des Signes Française pour les enfants.

J'aborde de manière ludique la LSF. Les ateliers sont ponctués de jeux, contes (français et espagnol), histoires inventées, comptines signées et mimées, des vidéos de «chansigne», des interviews de Chansigneurs sourds et entendants, des anecdotes vécues avec des sourds...

J'apporte avec moi mes livres, jeux, dictionnaires de LSF, ordinateur.

Des documents à photocopier tirés d'ouvrages de références en LSF ainsi que des liens vidéos seront partagés.

Ces ateliers sont une proposition de découverte qui pourrait vous donner envie d'en savoir plus sur la culture sourde et sur la Langue des Signes Française...



(Je précise que je suis entendant et que je ne suis pas professeur de LSF. Pour prendre des cours de LSF, il existe différents centres de formation spécialisés avec des professeurs sourds formés à la transmission de leur langue dans les règles de l'art.)



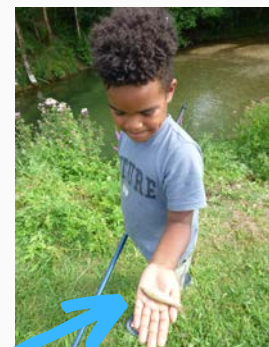
## "Partage & Echange"

Partage de connaissances , partage de techniques, partage de rires, partage de galères, partage de goûters, partage de récoltes, partage de graines, partage de temps, convivialité, joie, découverte...

Quoi de mieux qu'un bout de terre , qu'un bord de rivière, et de quelques humains en quête de retour à la nature, d'échanges intergénérationnels, et de savoir vivre ensemble, pour tester et expérimenter ces belles valeurs portée par l'association ?



C'est donc une petite vingtaine de personnes qui se sont investies cette année, main dans la main, pieds dans la terre ! Planification, organisation, communication, gestion, tout ces points gérés collectivement, et discutés régulièrement lors de réunions... Nous avons également cette année eu la chance de recevoir Clara, stagiaire, qui nous a donné des outils, des connaissances, de la bonne humeur, un gros coup de main, et Henri, passionné de faune aquatique, qui a réuni autour de lui tous les mercredis une foule de marmots, de tous âges, et leur a transmis le virus de l'observation des larves de libellules, de la pêche à la ligne, de tout ce qui ne saute pas aux yeux, mais qui pourtant est là, silencieux monde du fond de nos ruisseaux... Quel bonheur pour nous tous de voir les enfants, épuisette et loupe à la main,



*"regardeeeez, qu'est-ce que j'ai attrapééé !!!"*

Un printemps fabuleux, où tout le monde y a mis du cœur, de l'énergie, et où ces rendez vous hebdomadaires étaient attendus de tous avec grande impatience ! Cette année nous avons aussi expérimenté l'été, l'été et ses vacances, l'été et ses sécheresses, l'été et ses maladies ravageuses comme le mildiou ou l'oïdium...

Pas de doute , une autre organisation est à mettre en place pour l'été 2022 , mais pas de doute, non plus, nous trouverons ensemble, collectivement, des solutions pour que à chaque saison, ce jardin rayonne de joie, et qu'il exprime un petit bout de chacun de nous comme un magnifique tableau !



"Marie"



## Témoignages de nos jardiniers en herbe : "C'est quoi pour vous le jardin de l'Oasis ?"

"Ce jardin collectif nous a permis de faire de très belles rencontres et de partager de chouettes moments en famille !" (Julie)



"Merci aux petites graines du jardin-partagé de semer la sobriété heureuse !" (Clara)

"Ce petit bout de paradis a été un lieu de rencontre et d'apprentissage génial à notre arrivée dans la région !" (Lyse)

"Un endroit magique d'apprentissage et de découverte pour les grands, les petits, même les chiens y retrouvent leurs copains, au bord de l'escampadou, lieu idéal de rencontres et partages." (Claudine)

"Le jardin partagé de Cadayssou, on y cultive toutes sortes de jeunes pousses : des plantes aromatiques aux tomates, en passant par les enfants de tous âges, une vraie chouette pépinière de vie !" (Lydie)

"Joli jardin associatif qui évolue au rythme des rencontres où chacun donne un peu de son temps pour les autres et la nature ... Avec les ateliers pour tous, petits et grands à la découverte de la nature !" (Frédéric)



"C'est chouette, y a du soleil, de beaux arrosoirs, plein de copains et de mauvaises herbes... l'eau est un peu froide pour se baigner mais il y a des poissons au coin du ruisseau. Tout le monde a le sourire, et c'est qui les plus beaux ? Eh bien les légumes !" (Hugues)

"Ce jardin rappelle avec nostalgie les potagers de nos grands-parents, et le bon sens de ces derniers: la permaculture, le paillage, la plantation d'une petite haie.... n'est- il pas un retour aux pratiques culturelles censées de nos aïeux ?" (Henri)

"C'est bien plus qu'un jardin ! c'est une oasis où l'on se retrouve, où l'on apprend, partage, rigole ... ou l'on vient se vider la tête et où l'humain et la bienveillance sont des valeurs qui sont partagées ..." (Valérie)

"Un petit havre de paix, un espace hors du temps où il fait bon vivre. Un véritable lieu de rencontres, d'expériences et de partages !" (Marie)



## Cette année, nous avons eu la joie d'accueillir notre première stagiaire

### Une stagiaire en éducation à l'environnement et au développement durable à l'Oasis en Séoune ...

Cette année nous avons eu l'opportunité de recevoir Clara, étudiante en licence 3 en EEDD à Sup Agro Montpellier, pour un stage d'une durée de trois mois dans notre structure.

Les missions de son stage avaient pour but d'accompagner les responsables et bénévoles du jardin collectif. Ainsi la stagiaire a proposé des outils de gestion, d'administration ou de comptabilité pour coordonner le projet du jardin, a proposé et mis en place des outils pour dynamiser la vie du jardin partagé, a défini un budget annuel prévisionnel adapté au jardin de l'Oasis en Séoune et a participé à la vie associative de l'association. Un rapport de stage nous a été fourni en fin de période et un mémoire de fin d'étude a été soutenu début juillet. Plusieurs nouveautés ont donc vu le jour suite au travail de Clara ; des propositions sont encore suspendues, mais ce qui est sûr, est que le regard extérieur est nourricier.

Merci à Clara pour son travail.

"Loïsa"



"Retour de Clara sur son stage à l'Oasis"

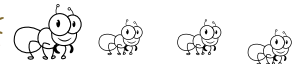


J'ai découvert cet Oasis au terme de mon cursus universitaire, alors en recherche d'un stage. Étudiante en éducation à l'environnement, le projet de Cadayssou a fait écho à des convictions personnelles, plus particulièrement au regard du contexte actuel. J'avais comme principale mission la création d'outils permettant d'améliorer la gestion et la valorisation du jardin-partagé de l'éco-ferme. Mais ma présence in-situ et mon intégration au sein du collectif m'ont permis de m'investir à différentes échelles. Il me semble difficile de résumer mon expérience en quelques lignes, tant elle m'a apporté, bien au-delà de la sphère professionnelle. Je tiens simplement à remercier toutes les petites graines qui s'investissent du mieux qu'elles peuvent dans ce projet et qui contribuent, au final, à semer la sobriété heureuse et à récolter de l'espérance !

"Clara"



"La vraie puissance est dans la capacité d'une communauté humaine à se contenter de peu, mais à produire de la joie." (Pierre Rabhi)







## Les Ateliers d'Henri "Découverte des milieux aquatiques"



Fin mars, le début du printemps s'est accompagné d'une forte activité le mercredi après midi au jardin partagé de l'Association, situé en bordure de la Grande Séoune, au niveau de la prise d'eau d'un moulin : "l'Escampadou". La rivière y forme une petite chute qui a creusé une belle fosse aux eaux cristallines, refuge pour les poissons, avant de retrouver des eaux courantes.

Après avoir participé aux travaux de plantations, les enfants ont pris plaisir à jouer les explorateurs, le réveil de la nature invitant à la découverte : difficile de résister à l'attrait des eaux vives et claires de la rivière, d'y soulever quelques pierres et découvrir la multitude de "petites bêtes" qu'elles abritent : des invertébrés aquatiques.

Devant leur enthousiasme il nous a semblé opportun de les aider à mieux connaître la richesse insoupçonnée de ce milieu mystérieux et complexe. Afin de faciliter la capture et la détermination de la microfaune, nous nous sommes dotés de passoires, petites épuisettes fines, pinces, loupes, coupelles, fiches de présentation des différents groupes d'invertébrés aquatiques; principalement des insectes : Ephémères, Odonates, Plécoptères, Diptères, Coléoptères, Hétéroptères.

Ainsi nous avons pu au fil des mercredis identifier des sujets déjà familiers à certains enfants, comme le Gammare, plus communément appelé crevette d'eau douce, le Gerris ou "araignée d'eau" qui patine à la surface de l'eau, la Notonecte, la Nèpe ou "scorpion d'eau". Mais également, peu connues de nos jeunes participants, des larves de plusieurs familles d'odonates : notamment de "zygoptères" de forme allongée, qui se tiennent immobiles parmi les plantes aquatiques en bordure de Séoune; et d'autres plus trapues à l'affût sur le fond sableux ou vaseux. Difficile d'imaginer que ces larves carnivores d'aspect inquiétant se métamorphosent en gracieuses libellules.

Nous avons pu observer au printemps des larves de trichoptères, certaines vivant dans des fourreaux dont la taille et la nature des matériaux de construction diffèrent selon la famille : grains de sable, fragments de feuilles, brindilles (d'où le nom de porte-bois donné à certaines espèces). Une espèce présente sur le site, Hydropsyché, dépourvue de fourreau, tisse un petit filet de fils de soie, lui permettant de récupérer des particules organiques et petites larves dont elle se nourrit.

Ainsi sur l'ensemble des deux saisons d'observation (printemps et été) ce sont des représentants de plusieurs dizaines de familles d'invertébrés que nous avons pu récolter; ainsi que quelques individus d'une espèce rare, le Chabot, petit poisson qui bénéficie d'une protection européenne.

Vivant discrètement sous les pierres c'est un indicateur de la bonne qualité des habitats et de l'eau sur cette portion de Grande Séoune.

Il y côtoie d'autres poissons de la famille des cyprinidés : le Chevesne, le Vairon et une espèce relativement rare en France, le Barbeau méridional, appelé localement "Lauzertin". La majorité des enfants ont eu le plaisir de s'initier à la pratique de la pêche à la ligne, avec pour principales captures des vairons, remis délicatement à l'eau, comme les invertébrés.

"Henri"



← hooooo le beau poisson !!!

Les larves d'éphémères sont abondantes. Certaines, de forme aplatie et dotées de petites griffes pour s'accrocher au substrat, sont adaptées aux zones de courant vif. Elles se reconnaissent par la présence de 3 filaments (cerques) qui prolongent leur corps. Elles se développent généralement plusieurs mois dans l'eau (jusqu'à 2 ans), avant de se métamorphoser en adultes volants dont la durée de vie excède rarement 24 heures, le temps pour la femelle de s'accoupler et déposer ses œufs dans la Séoune.

Outre les larves d'insectes nous avons pu identifier des:

- Mollusques : limnées, ressemblant à un petit escargot, mais aussi des moules d'eau douce.
- Crustacés : écrevisses (quelques individus d'une espèce qualifiée d'exogène présents sur le site), gammars, aselles ou "cloportes d'eau douce" et plus occasionnellement dans des zones très calmes, des cladocères ou "puces d'eau" (zooplancton).
- "Vers", organismes dépourvus de coquille : sangsues, lombrics, planaires.



## Les Ateliers cuisine de l'Oasis



Cette année en raison des restrictions sanitaires nous avons été obligé de limiter et de réserver nos ateliers cuisines à nos membres. Ont eu lieu comme ateliers :

2 ateliers cuisine du canard gras, 1 atelier galantine de volaille et 1 atelier la cuisine du cochon. C'est tout un art la cuisine du sud-ouest et plus particulièrement quand il s'agit de sauvegarder un savoir faire rural. Et pour cela nous avons la chance d'avoir Claudine, ma maman (notre Maîté locale) pour

nous apprendre les bons gestes, nous transmettre ses recettes et ses techniques. Tout comme elle le faisait quand nous habitions à la ferme avec ma sœur, c'est tout naturellement qu'aujourd'hui maman transmet son savoir faire à nos membres.

"Valérie"

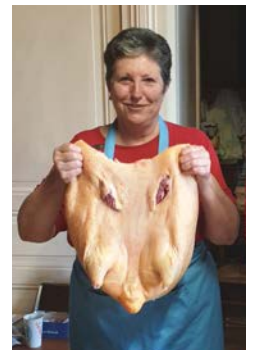
### Rencontre de notre "Maîté" locale Claudine :

#### Pourquoi avoir choisi d'animer les ateliers cuisines de l'Oasis ?

J'ai toujours aimé cuisiner, partager et apprendre des recettes, échanger avec d'autres. C'est pourquoi je suis fière de cuisiner avec les personnes qui veulent apprendre les traditions du terroir.

#### Comment as-tu appris à faire la cuisine ?

J'ai commencé très jeune avec ma mère. J'ai appris comment tenir une maison et préparer des plats pour le repas de tous les jours. A 14ans, j'ai commencé à travailler chez mes voisins, j'y ai appris la vie de tous les jours, à cuisiner (cochon, canards etc ...) et les travaux dans les champs ! J'y restais toute la semaine.



Claudine Vayssières  
"Notre Maîté"



#### Comment se passent les ateliers ?

Les jours de cuisine c'est sur c'est du travail ! mais étant donné que je suis habituée, je fais mon train-train et avec les personnes qui cuisinent, la journée se passe dans la bonne humeur et chacun met la main à la pâte ! C'est comme ça qu'on apprend.

#### Et ces apprentis ? Ce sont de bons élèves ?

Je suis contente de voir que les élèves veulent apprendre nos traditions, c'est pour eux qu'ils cuisinent ! C'est là qu'ils voient le travail que cela demande et le résultat est là une fois la journée terminée ! Dans l'ensemble nous avons de bons apprentis !

Pas de doigts en moins à déplorer pour l'instant ! (rire)



Atelier "Galantine de volaille avec le chef Stéphane"



### Nous avons demandé à Jérémie qui a suivi un atelier "cuisine du canard" de nous faire un petit retour de son expérience :

Arrivée "Cadayssou", un p'tit café, un plan de match et c'est parti !

Nous voici, une équipe d'une dizaine de congénères et face à nous, la victime. Sous l'œil affûté de notre chef multi-étoilé, Claudine, on fait de notre mieux pour couper, vider et préparer ce beau canard. Merci à elle de nous transmettre avec amour cette belle tradition.

La gaieté et l'entrain battent leurs pleins dans cette joyeuse boucherie.

Et là, après avoir ouvert son manteau, nous tombons sur une belle surprise !

Un foie, que dis-je, un beau foie gras bien correct, qu'on s'imagine déjà déguster lors des fêtes de Noël à venir. Après 2 jours de préparation, magrets, confits, foie gras, fritons sont fin prêts et nous rentrons chacun chez nous heureux de nos belles victuailles !

"Jérémie"



## Du Nouveau à l'Oasis

Cette année nous avons eu la joie d'accueillir trois nouveaux porteurs de projet, qui nous arrivent de la commune voisine de Miramont de Quercy, Emilie Peyra, Magali Langlade et Yann Akidiz. Vous connaissez peut-être déjà Emilie qui est apicultrice, depuis plusieurs années déjà, et que vous pouvez rencontrer sur le marché de Lauzerte le samedi matin. Elle est venue déposer quelque unes de ses ruches à Cadayssou pour notre plus grand bonheur. Magalie et Yann eux sont des nouveaux habitants, arrivés fraîchement cette année dans notre belle contrée. Magalie est praticienne Ayurveda et Yann est ébéniste. Depuis cet été, Yann a installé son atelier dans la grange de la ferme et Magalie propose des massages au sein de l'Oasis. Découvrez leurs portraits ...



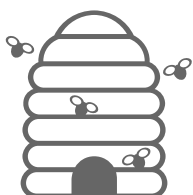
### Présentation de notre Apicultrice "Emilie"



Bonjour,

L'Oasis en Séoune m'a demandé de présenter mon parcours de vie, qui m'a amené à rencontrer puis à intégrer tout naturellement la dynamique rurale que l'association propose. J'ai découvert le Quercy Blanc il y a plus de 15 ans, vers mes 25/30 ans.

Dans mon enfance, j'ai suivi mes parents à travers différentes régions essentiellement en France. Puis, aimant l'échange et la nature, j'ai eu la chance de faire mes études dans l'agronomie tournée vers l'internationale. Rassasiée de ces vadrouilles, j'ai poursuivi mes découvertes en apiculture en tant que technicienne dans plusieurs associations régionales pour le développement de la filière professionnelle. J'ai conduit des ruchers d'observations scientifiques dans des environnements ciblés ; j'ai participé à plusieurs projets mettant en avant l'abeille comme bio indicateur d'un terroir ; et j'ai organisé différentes rencontres, échanges et animations auprès de professionnels ou de consommateurs.



Crédit photo Philippe Cigot



Quant à mes observations d'apicultrice locale, mes abeilles trouvent suffisamment de nourriture au travers des saisons dans leur rayon de butinage de 3 km autour de leur ruche. Ainsi, en quadrillant mes emplacements de quelques ruches dans un périmètre de 20 km autour de Lauzerte, je maintiens une apiculture sédentaire rythmée par le souffle naturel des colonies au travers les saisons. Toujours à la recherche de nouveaux ruchers pour un environnement propice aux essaims, j'ai vite échangé avec les membres de l'association, et je suis ravie d'avoir ainsi facilement intégré le rucher à l'Oasis en Séoune.



Heureuse de soutenir la dynamique agricole et rurale dans les projets de l'Oasis, le butinage des abeilles collabore à la pollinisation et au maintien de la biodiversité. À partir de la mi-avril 2021, j'ai installé progressivement 5 ruches en face du potager associatif. La vallée de la Séoune semble riche en eau. Les bois dominant et calfeutrent l'Oasis. Ainsi, malgré ce printemps frais et mitigé, les abeilles ont trouvé l'allégresse du nectar dès l'apparition d'un rayon de soleil chaleureux. Elles ont ainsi butinées les nombreuses fleurs des pâtures à vaches et chevaux souvent nichées au pied des fermes. Le maraichage et les céréales qui entourent la rivière complètent la participation des abeilles à la pérennité de cet écosystème. Avec la chaleur de juin, le miel a été enfin emmagasiné dans les rayons. On retrouve ainsi cette mutualisation dans le miel de printemps 2021 et dans le miel crémeux qui regroupent les récoltes de l'ensemble de mes emplacements.



L'automne marque une dernière visite aux abeilles avant le repos et la tranquillité hivernale. À l'Oasis, les colonies semblaient prêtes à passer un hiver sans encombre. Puis, en hiver, les abeilles se resserrent autour de la reine et maintiennent la chaleur nécessaire à la colonie en puisant progressivement son énergie dans les réserves de miel les entourant dans leur ruche, et dans les rares heures après dissipation de la brume hivernale qui laissent parfois place à de rares heures douces et ensoleillées. La visite de printemps réalisée entre février et mars permettra un diagnostic des colonies, et intégrera différents scénarios qui s'adapteront aux aléas du printemps à venir...



À bientôt, emilie





*Présentation de  
"Magali"*

Je m'appelle Magali et je pratique l'Ayurveda depuis 2018 en tant que conseillère via des bilans et en tant que masseuse via des soins et massages. L'Ayurveda est pour moi à la fois une passion, un métier et une manière de regarder le monde qui m'entoure.



C'est en 2014, lors d'un voyage en Inde que je découvre l'Ayurveda. J'y suis malade et soignée par un médecin ayurvédique avec des remèdes de plantes et des massages. C'est un déclic. Je rentre en France et commence à me former dans les plantes médicinales. Timidement au début, puis en entamant une réelle reconversion professionnelle en 2016 : en tant que productrice de plantes médicinales pour commencer puis en tant que praticienne en Ayurveda.



Aujourd'hui, après 4 ans de pratique, je suis ancrée dans ce que je suis et heureuse de pouvoir partager mes connaissances en Ayurveda avec vous pour vous accompagner dans votre chemin de bien être.

*Venez découvrir les soins  
que propose Magali*

**La Pause Bien être**  
Massage à Cadayssou  
Tél : 06 66 88 28 65



<https://www.lapause82.com>



*Présentation de notre  
Ebeniste  
"Yann"*

Je suis Yann alias Yannakidiz, 39 ans, ancien opticien en région parisienne (pendant 10 ans) j'ai quitté cette carrière et cette région en 2010 pour retrouver ce qui me plaisait, à savoir le travail manuel. C'est grâce à un chantier participatif à CRAVIROULA, ferme autogérée dans l'Herault (dans un cadre naturel magnifique de 270 hectares classés ZNIEFF 1 et 2), que j'ai pu expérimenter les métiers de la ferme et le travail en collectif, pour finalement y rester 10 ans au cours desquels j'ai pu être tout à fait fromager pendant les 5 premières années



puis éleveur de porc gascon les 5 autres en plus de tous les travaux classiques de la ferme...

Pendant ces années, j'ai construit; avec nombre de gens de passage ; (charpentiers, menuisiers et ébénistes) des cabanes, des enclos, des portes, des bibliothèques, tables, chaises et fauteuils... J'ai découvert une passion et des capacités pour le travail du bois. Suite à mon départ du collectif, nous avons, avec ma compagne, vadrouillés un peu en France...

Notre fils est arrivé en 2019, et en 2020 la découverte du Tarn et Garonne où nous avons décidé de nous installer. Je suis en train de monter mon entreprise, pour proposer aménagements intérieurs et extérieurs, du mobilier de salon et... des fauteuils, qui sont mes réalisations préférées. Car quel plaisir de faire une pause dans un chaleureux et confortable fauteuil en bois !

De plus, je vais proposer de l'aide à conception et réalisation de meubles, car j'ai appris grâce au partage de connaissances et je trouve important de pouvoir transmettre à mon tour à ceux qui le souhaitent !



*Découvrez  
"l'Atelier de Yann"*

"Envie de sciure et de copeaux, de jouer du ciseau, Yannakidiz bois propose des ateliers d'initiation au travail du bois et accompagnement de projet, n'hésitez pas à me contacter

Yann Akidiz :  
Tél : 06 76 62 48 76  
yannakidiz@riseup.net





## Hommage à Pierre Rabhi un grand homme qui nous a montré qu'un autre monde était possible



Paysan, écrivain et penseur français d'origine algérienne, Pierre Rabhi était l'un des pionniers de l'agriculture écologique en France. Il défendait un mode de société plus respectueux des hommes et de la terre et soutenait le développement de pratiques agricoles accessibles à tous et notamment aux plus démunis, tout en préservant les patrimoines nourriciers.

Pierre Rabhi a été à l'origine de nombreuses structures, nées de sa propre initiative ou de ses idées : ainsi l'association Terre & Humanisme (d'abord appelée "Les Amis de Pierre Rabhi"), le Mouvement des Oasis en Tous Lieux, le centre agroécologique Les Amanins, la Ferme des enfants-Hameau des Buis et plus récemment le Mouvement Colibris.

(Retrouvez l'ensemble de l'article sur <https://www.pierrerabhi.org>)

Il était important pour nous de vous parler de lui car il faut savoir que c'est grâce à Pierre Rabhi que l'Oasis à vue jour ! En effet, il y a 5 ans de cela, c'est en voyant le film "Demain" que j'ai découvert Pierre et le "Mouvement Colibris". Et la magie a opéré ... une petite graine a germé dans mon esprit, j'ai voulu en savoir plus ! Je suis donc parti fin novembre le rencontrer à Aix les Bains pour un week-end organisé par les "Colibris". J'ai découvert "Pierre", un homme au grand cœur, humble plein d'amour avec une envie de transmettre son savoir, sa sobriété heureuse !



Ce fut un week-end de découvertes, en commençant par la présentation des valeurs du mouvement Colibri, puis par la découverte des oasis, des écos-lieux, la gouvernance partagée, la méditation ! Alors .... comment vous dire ! A ce moment-là, la méditation et moi c'était ... un univers totalement inconnu ! la troisième dimension !



J'étais comme Alice au pays des merveilles ! Alors bon je dois l'avouer y a un truc que j'ai pas compris sur le coup et qui m'a valu un bon moment de solitude (certains d'entre vous vont comprendre de quoi je parle !) ou l'art de se faire remarquer dans un amphi plein à la fin d'une conférence où tu es la seule à applaudir alors que tout le monde secoue les mains !!!! whaaaaattttttt !!! faut expliquer les règles bon par ce que moi je débute !!!



Je suis repartie boostée de ce week-end avec pleins d'idées, de projections pour Cadayssou. Il me fallait maintenant trouver les personnes pour m'aider à réaliser ce projet un peu fou et surtout il fallait que j'en parle à mes parents ! C'est ainsi qu'avec Valérie, Lydie, Loïsa, William, le projet d'Oasis en Séoune à vu le jour. Et pour notre plus grand bonheur maman et papa nous ont suivis dans ce projet fou !

Et justement Claudine et Bernard ils en pensent quoi eux de ce projet d'Oasis à Cadayssou ?

"Valérie"



### Interview de Claudine et Bernard Vayssieres

Quelle a été votre réaction quand Valérie vous a parlé du projet d'Oasis en Séoune ?

**Claudine :** Moi j'ai été surprise, mais heureuse à la fois. C'était courageux et ambitieux et ça se voit maintenant ! Papy, Mamie, Mémé et Pépé doivent être très fiers de vous.



**Bernard :** Ma réaction a été de dire « oui » sans savoir quel serait l'avenir, mais comme on dit qui ne tente rien n'a rien !

4 ans après quel est votre ressenti sur l'Oasis ?

**Claudine :** Moi, je vois que c'est bien géré, les terres sont travaillées, il y a des animations etc... Il y a de la vie à Cadayssou et les gens qui viennent repartent contents. Je souhaite que ça continue, que la route soit longue et que pleins de projets voient le jour et que Cadayssou ne meurt jamais !

**Bernard :** 4 ans après je suis satisfait par l'ambiance, la mentalité et la reconnaissance des adhérents de l'Oasis.



*Bernard que penses-tu de ces changements de Cadayssou ?*

*Ca fait plaisir de voir une continuité sur la ferme même si les pratiques sont différentes de mon temps.*

*Aujourd'hui à la retraite tu fais quoi de beau ?*

*Bien qu'à la retraite, j'ai des journées bien remplies entre la vigne, le bois, les chevaux, le foin, le jardin et mes loisirs (la chasse et la pêche)*

*Quel souhait pour Cadayssou ?*

*Mon souhait pour l'avenir de Cadayssou serait de voir venir un petit fils avec un projet pour s'installer.*

*Qu'aimerais-tu transmettre aujourd'hui ?*

*C'est difficile à dire car chaque époque et chaque génération ont leurs pratiques, il s'agit de s'adapter ce qui n'est pas toujours évident. Je serai prêt à donner des conseils sur les pratiques de mon temps !*



*A vos Agendas !!*

*Février*

**Atelier Poterie**

- 20** 9h - 12h : Ado - Adulte  
14h - 16h : Enfants 8-11ans  
16h - 18h : Enfants 4 - 7ans

*Mars*

**Assemblée générale**

- 10** 20h30 à Cadayssou

*Avril*

**10 Atelier galantine de volaille**

- 23 Formation Initiation à la permaculture**  
**24**

*Mai*

**Atelier Poterie**

- 1** 9h Ado - Adulte / 15h Enfants  
**Journée du Bien-Vivre**  
**8** 10h - 18h Animations - Stands praticiens bien être etc...

*Juin*

**Fête de l'Été**

- 26** 10h - 18h Animations - restauration

*Septembre*

**Portes Ouvertes**

- 18** 10h - 18h Animations - restauration

*Suivez nous sur notre page facebook pour découvrir les autres dates des animations proposées à l'Oasis*  
<https://www.facebook.com/oasisenseoune>



Pour tout renseignement (sur nos animations ou formation) contactez nous à : [contact@oasisenseoune.fr](mailto:contact@oasisenseoune.fr)



*Merci pour cette belle année !*



## Notre raison d'être ...

L'association Oasis en Séoune porte le projet d'un lieu partagé et collectif, pépinière d'idées, à Cadayssou, commune de Montagudet et Communauté de Communes du Pays de Serres en Quercy, en Tarn-et-Garonne - Occitanie.

Cet espace est le moteur d'une dynamique rurale valorisant l'échange (intergénérationnel, culturel, artistique, agricole, social) auprès de différents publics.

Cinq principes sont au fondement des initiatives de l'association :

- L'Humain au centre,
- Respect de l'Environnement,
- Éthique et Solidarité,
- Éducation et Transmission,
- Pluriactivité d'Oasis en Séoune



Oasis en Séoune souhaite développer des pratiques respectueuses de l'humain et de son environnement, en s'adaptant aux besoins de son bassin de vie et de ses habitants.

Oasis en Séoune - Cadayssou 82110 MONTAGUDET - Tél : 06 48 88 65 43 - [contact@oasisenseoune.fr](mailto:contact@oasisenseoune.fr)  
- Association loi 1901 - Code Iban : FR76 4255 9000 6941 0200 4793 889

*Effectivement cette gazette n'est pas en papier recyclé, car malheureusement pour l'instant nos finances ne nous le permettent pas, mais : "Adhérer c'est recycler"*



### Bulletin d'adhésion et de don 2022

Bulletin d'adhésion à découper

Mme, M. ....  
Adresse postale .....  
Adresse mail .....

Adhère à Oasis en Séoune (cotisation libre) : .....€

Et / ou adresse un don : .....€

Chèque joint à l'ordre d'Oasis en Séoune : .....€

A adresser à Oasis en Séoune « Cadayssou » 82110 MONTAGUDET



Merci pour votre soutien !

### Un grand merci à nos partenaires :

