

Vivre le Parc

Le journal du Parc naturel régional de Millevaches en Limousin

P5. Portrait
**La truite fario
(Salmo trutta)**

P8. Thématique
Profitons de l'été !

JUIN 2023

Sommaire

P4 - Saison



- > Mettre en avant nos prairies fleuries !
- > Inventaire participatif des vers luisants
- > La truite fario (Salmo trutta)

P6 - Initiatives

- > Viens découvrir ma rivière sauvage !
- > Penser le lien au vivant!
- > Quò es bien bon !

P7 - Décryptage

Conseils pour profiter du ciel étoilé

P8 - Thématique

Profitons de l'été !



« Ici, je soigne comme je l'avais imaginé en me lançant dans mes études de médecine. »

P12 - Rencontre

Aude Vandebavière, médecin de campagne

P13 - Pratique

5 raisons d'aménager autrement les cours d'école

P14 - Escapade

Corrèze

P16 - Ludique !

Mon parc, tout un programme !

Vivre le Parc

Journal du PNR de Millevaches en Limousin
05 55 96 97 00 - www.pnr-millevaches.fr
7 route d'Aubusson - 19290 Millevaches

Directeur de publication : Philippe Brugère, président du PNR de Millevaches en Limousin
Coordination : Marie Mazurier, chargée de communication du Parc
Réalisation : Collectif Zélie | Emmanuelle Mayer (coordination éditoriale), Élise Levet & Natacha Margotteau (journalisme), Hélène Richard (illustration), Émilie Lordemus (maquette)
En collaboration avec les techniciens du Parc naturel régional
Photo de couverture : Estelle Chéné (PNRML)
Impression : Imprimerie Champagnac, Aurillac
Tirage : 20 500 exemplaires, imprimés sur papier
Dépôt légal à parution - ISSN : 1774-6876





« Dites-le avec des fleurs » est le thème du concours photos 2023 !
Renseignements sur <https://www.pnr-millevaches.fr/concours2023>

Édito

L'opportunité de changer

La biodiversité constitue le socle de notre existence, son érosion doit cesser. Nous sommes à la croisée des chemins. Face à l'urgence écologique et climatique planétaire, allons-nous changer notre façon de produire, de consommer ? Ou bien continue-t-on dans la même direction comme si de rien n'était ?

Les Parcs naturels régionaux, insufflent, promeuvent depuis leur création, à travers leurs actions de préservation et de valorisation, de nouvelles façons de vivre. Ils encouragent un retour vers la nature, vers les circuits courts et vers une plus grande simplicité de vie.

Dans le dossier de ce numéro nous vous proposons de « Vivre le Parc » à fond cet été, en vous invitant à savourer tous les plaisirs de ce territoire vivant et généreux ! Plaisirs simples mais, si l'on y réfléchit, ne s'agit-il pas en réalité de plaisirs extraordinaires, donnés aujourd'hui à peu de personnes ? Se régaler de produits aux saveurs authentiques, randonner à travers des paysages ouverts et riches de diversité, se baigner dans une eau naturelle, observer le ciel, les étoiles.

George Sand écrivait « La nature est éternellement jeune, belle et généreuse. Elle verse la poésie et la beauté à tous les êtres, à toutes les plantes, qu'on laisse s'y développer ». Sur le Parc naturel régional de Millevaches, la nature est partout, nous

« La nature est éternellement jeune, belle et généreuse. Elle verse la poésie et la beauté à tous les êtres, à toutes les plantes, qu'on laisse s'y développer. »
Georges Sand

avons la chance de vivre dans un cadre exceptionnel, ensemble apprécions-le et préservons-le.

Vous retrouverez également les rubriques habituelles du journal, qui mettent en avant les différents champs d'actions du Parc ainsi que les initiatives et les acteurs du territoire.



Bel été à tous et bonne lecture.

Philippe Brugère,
Maire de Meymac
Président du PNR
de Millevaches en Limousin



Mettre en avant nos prairies fleuries !

Le Parc se lance dans l'aventure du concours national agricole « Prairies et Parcours ». Anciennement appelé concours « Prairies Fleuries », il permet de mettre en avant le travail des agriculteurs et agricultrices d'un territoire, en observant : la diversité d'espèces présentes, leur intérêt pour la biodiversité et pour l'agronomie, l'avantage du milieu pour les pollinisateurs et les modes de conduite opérés sur les parcelles visitées. Le jury, composé d'un panel de

partenaires techniques et d'élus a donné un avis complet, tant sur le volet environnemental qu'agronomique. La journée terrain du concours local s'est déroulée fin mai sur 4 fermes volontaires, dans le secteur est-corrézien du Parc (Eygurande et communes alentours). Courant août se tiendra la remise locale des prix, et le gagnant sera qualifié pour la phase nationale, dont le résultat sera connu lors du Salon de l'Agriculture 2024. Restez à l'écoute !

Inventaire participatif des vers luisants

Dans le cadre du travail sur les Sites d'Intérêts Écologiques Majeur (SIEM), le Parc va travailler cette année sur le site des gorges de la Vézère qui concerne les communes de Treignac et ses alentours.

Pour la première fois, une campagne d'inventaires sur les vers luisants aura lieu durant l'été. Rappelez-vous, nous avons fait le portrait de cette lumineuse espèce dans le journal de février 2022. Afin d'augmenter la portée de cette campagne d'inventaire, le PNR souhaite impliquer les habitants du territoire ! Chaque personne aura la possibilité de renseigner sur la plateforme en ligne GéoNature Citizen (obs-participatif-biodiv.pnr-millevaches.fr) les espèces rencontrées. Même si une attention particulière sera portée autour de la Vézère et plus spécialement autour de Treignac, tous les habitants du Parc pourront participer. Des réunions publiques d'informations et de formation, en complément des fresques de la biodiversité (voir page 6) seront organisées.

Plus d'information auprès d'Olivier Zappia
o.zappia@pnr-millevaches.fr



Portrait

La truite fario

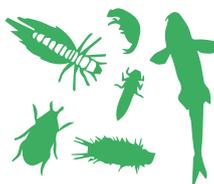
(*Salmo trutta*)

La truite fario est l'espèce piscicole emblématique du territoire : sa situation en têtes de bassins, son réseau hydrographique dense et la qualité de l'eau globalement bonne en font une zone refuge pour cette espèce. Tout particulièrement les sources de la Vienne, qui présentent un contexte piscicole de référence très rare. En effet, le seuil de bon état est de 5000 individus par hectare, or aux sources de la Vienne, on se situe à 4049 truites par hectare, contre 1421 truites à l'hectare en Corrèze ou 1347 à l'échelle du Limousin. Côté régime alimentaire, la truite fario est carnivore (insectes, petits poissons). Elle se reproduit à partir de l'âge de trois ans (entre octobre et décembre). Les jeunes (alevins) émergent du substrat en avril. Bien que sédentaire, cette espèce se déplace beaucoup entre ses zones de repos, de nidification et d'alimentation. Le maintien et la restauration de la continuité écologique sont d'autant plus importants ! De plus, il s'agit d'un poisson d'eau vive qui a besoin d'une bonne qualité des rivières que ce soit au niveau physico-chimique (température, oxygénation) qu'au niveau morphologique (besoin d'un substrat adapté pour la fraie). D'ailleurs, la truite fario a des exigences strictes en termes de température : entre 4 et 19°C. En dehors de cette plage, la température lui est critique et, au-delà de 24°C, elle est létale. Ce qui arrive notamment en aval d'un plan d'eau qui rejette les eaux de surface en été. Le réchauffement de nos cours d'eau est donc une des menaces sur l'espèce. Par ailleurs, préserver la truite, c'est protéger, par ricochet, tout un cortège d'espèces et de milieux. Car ce poisson conditionne, par exemple, le succès de reproduction de la moule perlière, espèce protégée de nos cours d'eau. En effet, les glochidies (« larves ») de la moule se développent à l'abri des branchies des truites ! La qualité de l'eau et l'équilibre de la vie du cours d'eau sont donc indispensables à leur maintien !

Les individus adultes du territoire sont plutôt de petite taille



Régime
alimentaire



Carnivore

Reproduction

à partir de
l'âge de

3 ans

entre octobre
& décembre

Température
préférentielle

entre 4°
et 19°C

Létale > 24°C

Nombre de truites par hectare

Seuil de
bon état /

Sources de
la Vienne
4049

1421
en Corrèze
1347
à l'échelle
du Limousin

Données :
FDAAPPM19

La truite dans l'histoire

C'est en 1619 que l'on retrouve citée pour la première fois cette espèce (Longy, 1873). Lors d'une visite à l'asile de la Cellette, au bord du Chavanon, Jacques Fodéré, érudit de l'époque, déclara : « une petite rivière, le Chavanon, fort fertile en truites, dont je fus ébahi, (...) qu'un prêtre séculier étant appelé pour pêcher (...) se plaignait de n'en avoir que trente en trois heures. » Et c'est courant XX^{ème} que sont observées les premières baisses de densités. En réponse : le développement de l'alevinage et de l'empoisonnement. Dans les années 1970, la gestion et restauration des milieux naturels se développent afin de donner les conditions naturelles de maintien de l'espèce. Si les données historiques ou récentes font mention d'une bonne présence de cette espèce, les situations sont très hétérogènes et marquent une dégradation. En 2019, la liste rouge des espèces piscicoles du Limousin a classé la Truite fario en « quasi-menacée » (coordonnée par la Maison de l'Eau et de la Pêche de la Corrèze).

Source : Atlas des poissons du Limousin - Historique, évolution, répartition, S. Petitjean & S. Versanne-Janodet, 2017



Photos : PNR des Landes de Gascogne

Viens dans mon Parc découvrir ma rivière sauvage !

C'est l'esprit d'un échange inter-parcs autour du label « Site Rivières sauvages » : favoriser une « nature en partage » entre deux classes de Parcs naturels de Nouvelle-Aquitaine, terrains d'explorations pédagogiques. À l'automne 2022, les CE2-CM1 de Felletin sont partis découvrir la Grande Leyre, magnifique rivière située dans le Parc des Landes de Gascogne. En mai de cette année, ils ont à leur tour accueilli la classe de CE2-CM1-CM2 de l'école de Trensacq, hébergée sur le site des Plateaux Limousins. Au programme de l'aventure, la découverte du patrimoine naturel et bâti du territoire et plus particulièrement des trois rivières labellisées « Site Rivières

sauvages » qui traversent notre Parc : le Pic, la Gioune et le Cubaynes. Les élèves ont été accompagnés par des agents du Département de la Creuse, du Parc et de l'Office National des Forêts. Avec l'aide d'un aquarelliste, les élèves ont commencé un travail sur une œuvre collective où l'on pourra voir le cours des rivières, les extraits de correspondances et les dessins qui constitueront le récit des échanges entre classes autour de la découverte de ces cours d'eau d'exception. Nous ne manquerons pas de vous partager leur œuvre une fois terminée !

En savoir plus sur les Rivières sauvages du Parc : creuse.fr/Rivieres-sauvages.

Une méthode pour penser le lien au vivant

Et si on pensait notre relation au vivant en jouant ensemble ? C'est ce que le Parc vous propose avec un atelier ludique et collaboratif « Fresque de la biodiversité ». Un groupe de 5-7 personnes, accompagné par un animateur, est invité à poser des cartes progressivement pour recréer des écosystèmes, comprendre les enjeux et pressions autour de la biodiversité et établir des liens sur ce qui la dégrade. Formé à la démarche, Olivier Zappia, référent au Parc, nous explique : « le but est de sensibiliser et former le plus de monde possible par un effet cascade. L'atelier s'adresse aussi bien au grand public qu'aux associations et structures environnementales. » Après trois heures d'animation, chaque groupe est l'auteur d'une fresque unique à laquelle il donne un titre. Collées sur papier, ces cartes sont la trace des réflexions menées par le groupe. Intéressé par l'expérience ? Contactez le chargé de mission pour pratiquer en groupe ou devenir animateur et guider des groupes à votre tour !

Contact : o.zappia@pnr-millevaches.fr | 07 88 77 25 17

Quò es bien bon !

Plongée riche et émouvante dans l'histoire alimentaire du pays, à travers 5 courtes vidéos réalisées par l'Institut d'Estudis Occitans dau Lemosin pour le Parc. Dans ces petits films, nous écoutons des habitants raconter, en occitan (sous-titré en français) la culture du blé noir ; la transformation du lait en fromage ; les légumes du potager ; le grignotage sur le chemin de l'école et la recette de *lo farçadura*. « L'idée, c'est le partage », explique Fanny Couégnas, chargée de mission culture et patrimoine bâti, « donner une base commune à tous ceux qui habitent ici, anciens et nouveaux arrivants ». On y découvre les savoir-faire, le quotidien de l'époque, les solidarités, les liens des hommes et des femmes avec les animaux de ferme... Ces vidéos ont été réalisées dans le cadre d'un programme d'enquêtes au cœur des traditions culinaires de notre territoire. D'autres événements suivront pour continuer à se régaler ensemble... alors *venetz vos 'sietat per minjar lo país* !

À visionner sur youtube.com/@pnrmillevachesenlimousin7917

CONSEILS POUR PROFITER DU CIEL ÉTOILÉ

Elles sont au dessus de nos têtes de jour comme de nuit, mais c'est seulement dans l'obscurité que l'on peut les voir : les étoiles sont aussi un signe de naturalité. Le PNR a d'ores et déjà référencé une dizaine de sites où les conditions d'observation sont optimales. Ce qui n'empêche pas d'en dénicher d'autres !

ORGANISER : QUAND PARTIR OBSERVER ?



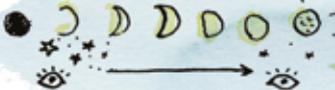
La pleine lune c'est moins bien pour voir les étoiles

Mais idéal pour une balade nocturne!

REPÉRER LA MÉTÉO DE LA NUIT
PLUIE, NUAGES : BOF.

REPÉRER LES PHASES DE LA LUNE

- de lune = + d'étoiles



OÙ ALLER ?

SUR N'IMPORTE QUEL
TERRAIN DÉGAGÉ
(IDÉALEMENT : ORIENTÉ SUD)



PRÉVOIR D'ARRIVER DE JOUR
SUR LE SITE D'OBSERVATION, POUR REPÉRER
LE CHEMIN ET SES DIFFICULTÉS.



CERTAINS SITES
ONT UNE VUE
À 360° !



cf les fiches du PNR

- 908m / altitude
- 360° / vue
- 510m / temps de marche



S'ÉQUIPER :



• UNE CARTE DU CIEL DE SAISON
En prêt à la Maison du Parc ou imprimable sur le net.

• UN TAPIS DE SOL POUR LES DOUVILLETES
• UNE COUVERTURE



• UN BON PULL
• UNE BOISSON CHAUDE



• LAMPES DE POCHE ET FRONTALES
À LUMIÈRE ROUGE



Les nuits
sont fraîches
même en été!

pour le chemin



Car nos yeux
mettent 15 à 40 minutes
à s'habituer à l'obscurité !

• ÉVENTUELLEMENT UN SMARTPHONE AVEC L'APPLI
"CARTE DU CIEL" QUI AIDE À SITUER, AU DÉBUT.

la voûte céleste change,
au fil des saisons et de la
rotation de la terre autour du soleil.

REPÉRER L'ÉTOILE POLAIRE :

TOUT TOURNE
AUTOUR D'ELLE !

Au bout de
la petite ourse,
hémisphère Nord

ÉCOUTER :

À LA TOMBÉE DE
LA NUIT,
ÇA S'AGITE !



Noon!
Pas de
lumière!



Photo : J. Damase

Mes petits plaisirs de l'été



Photo : E. Mayer

« Trainer le sac de plage tout l'été dans ma voiture, pour faire un plouf n'importe quand, pourquoi pas sur le retour du boulot ! »
Delphine

« Boire un grand verre d'eau bien fraîche directement sortie du robinet. »
Paul



Photo : J. Damase

« Ouvrir la maison aux amis d'ailleurs qui nous cuisinent des merveilles avec les produits locaux qu'ils découvrent. Se laisser entraîner sur des itinéraires touristiques qu'on ne prend jamais le temps de faire. Cueillir des mûres sur presque tous les trajets. »
Hélène

« Filer à Vassivière à la sortie de l'école et y retrouver une bonne partie de la classe et d'autres parents. »
Franck

Profitons de l'été !

L'été, la chaleur fait éclore les senteurs, les couleurs chatoient à l'horizon, le soleil éclaire nos soirées... Notre impatience grandit à mesure que s'annoncent les promesses de la saison estivale ! Parce que, sur ce territoire, le mode de vie change radicalement au fil des saisons, l'été nous fait sentir à quel point nous avons de la chance de pouvoir profiter d'un tel cadre de vie. Nous laissons le maillot de bain dans le coffre de la voiture pour faire un plongeon au sortir du travail, nous cueillons les myrtilles dans les fermes, nous récoltons les courgettes dans les potagers mais râtons de ne pas avoir (encore) de tomates, c'est la cohue dans les marchés, et les événements sont si nombreux qu'on ne sait où donner de la tête entre concerts, festivals, chantiers participatifs, ateliers créatifs ou sorties naturalistes ! Des petits bonheurs au seuil de notre porte, accessibles financièrement. Alors que l'on soit habitant permanent, résident secondaire ou vacancier de passage : cet été, on en profite à fond ! On joue les curieux, on ouvre grands les yeux, les oreilles, le nez, la bouche, et l'on savoure tous les plaisirs de ce territoire vivant et généreux !

Le Saviez-vous ?



Le Parc c'est :

5 000 km
de sentiers
de randonnées

15 plages
aménagées
pour la baignade

30 caches
Terra Aventura

23 musées &
espaces de découverte
thématiques

100 restaurants

+ de 60 producteurs
en vente directe

« Papoter avec
les randonneurs
qui empruntent
le GR devant la
maison... »
Nicole



Photo : E. Mayer

Des résidents secondaires investis

Dans le hameau de Vergnolas, sur la commune de Royère-de-Vassivière, quand arrivent les beaux jours, le nombre d'habitants double avec l'arrivée de la famille Vergnaud ! Rencontre avec des résidents secondaires loin des clichés.

« La première fois que je suis venu, c'était en 1940, j'avais deux ans, mes parents fuyaient Paris. On a été accueilli par le reste de la famille, qui habitait ici » raconte Daniel Vergnaud. « Ma famille était des métayers. En 1980, avec ma femme Denise, nous avons racheté le bâtiment de la ferme où mon cousin était fermier ». Les allers-retours du couple resserrent encore les liens de la famille avec ce lieu. Car ces dynamiques octogénaires ont deux fils, Gilles et Jean-Christophe, qui, avec leurs épouses et leurs enfants respectifs, poursuivent l'aventure. Gilles acquiert une maison inhabitée, la rénove avec l'aide de la tribu et la loue en gîte pendant une quinzaine d'années avant de l'occuper lui-même. Jean-Christophe restaure la bergerie au milieu du grand pré pour en faire une petite maison d'été. « Chaque foyer a son autonomie », précise Gilles. Quand on leur demande pourquoi ils reviennent depuis tant d'années, chacun a son mot : « il y a de l'espace, on n'est pas embêté par les voisins », répond Daniel, taquin ; « les gens sont gentils », note Denise ; « pour moi c'est la nature et la liberté », estime Gilles. Et d'ajouter « mes enfants, qui ont 30-40 ans, eux, adorent le lac, les randonnées pédestres et à vélo ». Selon leurs disponibilités, ils viennent au printemps pour « remettre en état » et à l'automne pour « fermer » et bien-sûr tout l'été, pour profiter pleinement des lieux. Au programme : jardinage, baignade, travaux de rénovation, animations du coin, marché de producteurs de Royère-de-Vassivière tous les jeudis... « C'est un plaisir d'y aller à pied et d'y rencontrer du monde. La commune a su maintenir une dynamique, avec des commerces. » Attachés à prendre soin des lieux, les Vergnaud entretiennent la rigole qui traverse leur pré. L'eau est captée de la tourbière au-dessus. « On s'en servait pour les cultures, les animaux et aussi pour se laver avant l'arrivée de l'eau courante en 1977 », se souvient Daniel. « Si elle n'est pas nettoyée régulièrement, elle s'obstrue et se dégrade. C'est un patrimoine dont nous sommes responsables », poursuit Gilles. « On espère trouver des points d'accroche pour que les choses perdurent avec les enfants. On verra avec le temps ! »



« Faire du camping sauvage à quelques kilomètres de chez moi. Aller au marché de pays, acheter quelques produits et les manger sur place entre amis. »

Julie



Se régaler

Parce que l'été se croque à pleines dents, marchés et fermes vous attendent pour des moments hauts en couleurs et en saveurs ! Les marchés de producteurs estivaux sont de belles occasions de plonger dans la vie locale, passer un moment convivial et de garnir son panier pour une tablée ou un pique-nique. On y trouve tous les produits du Plateau de Millevaches : du fromage (chèvre, vache et brebis), de la viande, du miel, des légumes de saison, des fruits mais aussi divers produits transformés par des artisans locaux. Cerise sur le gâteau, certains marchés sont festifs avec animations, concerts ou plancha pour se régaler sur place. Eymoutiers, Felletin, Treignac et Meymac sont les plus fréquentés. Début août, tous à la ferme pour la cueillette des myrtilles ! Vous pourrez remplir vos barquettes au Verger de Cessinas à Saint-Marc-à-Loubaud ou encore aux Vergers de Veix. A la Ferme de la Monédière, vous pourrez également déguster une tarte, un jus ou un sorbet à la myrtille, fabriqués sur place. De nombreux restaurants s'appliquent à proposer des repas confectionnés à base de produits locaux. Soyons gourmands !

Les producteurs du Parc : pnr-millevaches.fr/IMG/pdf/202109_catalogue_prod_pnr.pdf
Les marchés : marches-producteurs.com

Randonner

Profitez de l'été pour explorer le coin avec Rando Millevaches ! Un site internet et une application mobile incontournables pour randonner sur le Parc (et même au-delà) en mode pédestre, trail, VTT ou équestre. Dès la page d'accueil, la vidéo donne un aperçu en images des expériences à vivre. C'est gratuit et accessible à tous les appareils, même sans réseau grâce à la version hors

ligne de l'appli (fiches de randonnée à télécharger au préalable). En plus, Rando Millevaches s'est refait une beauté pour l'été, avec une nouvelle version plus ergonomique et plus intuitive. On filtre ses randos par localisation ou selon sa pratique et on n'a plus qu'à se laisser guider. De plus, le lien vers la plateforme Suricate permet de signaler un problème sur un sentier (signalétique, chemin encombré) et ainsi participer à l'amélioration de la qualité de nos chemins. Grandes nouveautés : des parcours en itinérance de plusieurs jours et des circuits cyclo routes pour pédaler sans se presser. Quelques exemples pour se lancer : « Moulins et Rochers » au départ de Tarnac en rando pédestre ; en VTT à Clédat ; GRP Millevaches en itinérance ; la « Boucle des Myrtilles » en trail ; le « Chemin des Douaniers » à cheval... Prêts pour une exploration nature du territoire ?

Site : rando-millevaches.fr

Se baigner

Avec la chaleur, impossible de résister à l'appel de la baignade ! C'est le moment de se rafraîchir les idées et de se délasser en allant faire un plongeon dans un des lacs du territoire. Quel plaisir d'y aller à l'improviste en sortant du boulot, comme un air de vacances alors qu'on travaille encore ! Ou d'en profiter à fond le week-end ou pendant les congés. Entre copains à Vassivière, dans une ambiance sportive au lac des Bariousses à Treignac ou au lac de Séchemailles à Meymac, avec les enfants au plan d'eau de Tarnac, ou dans un coin plus discret à Lavaud-Gelade : à chacun son spot de baignade ! Bouquiner sur une plage de sable ou faire la sieste sur une pelouse, profiter des activités nautiques, faire une petite marche dans la nature environnante, laisser les soirées d'été se prolonger avec un apéro ou un pique-nique... De belles occasions de se ressourcer !



« Prendre mon petit déjeuner dans le jardin en compagnie des oiseaux. »
Fred



Photos : J. Damase

Participer aux animations

Les animations, fêtes et festivals se multiplient en été sur le plateau... Le Parc a d'ailleurs concocté une trentaine de propositions en format découverte, d'une durée d'1h30 à 4 heures, en collaboration avec un réseau de partenaires éducatifs hors pair ! Les Mardis de la Maison du Parc en juillet et août sont ainsi de véritables « portes ouvertes » sur les pépites du territoire. L'occasion d'en apprendre sur les secrets du patrimoine naturel et culturel, comme l'observation du ciel étoilé, la pollinisation, les savoir-faire locaux (vannerie, cueillette sauvage)... Et sur tout le territoire de mai à octobre, le programme « Découvrez votre Parc » vous invite à des ateliers, des visites, des déambulations ou encore des spectacles sur des thèmes comme la nuit, l'eau, la laine ou les sites d'intérêt écologique majeur. L'agenda des animations est disponible en format papier (office de tourisme) et en ligne.

Plus d'informations : [accueil à la Maison du Parc de mai à septembre](http://accueil.à.la.Maison.du.Parc.de.mai.à.septembre)
www.pnr-millevalches.fr/agenda-pnr

Se cultiver

À la campagne on ne cultive pas que la terre ! Terre fertile pour les artistes et artisans, le plateau de Millevalches a de quoi vous nourrir les yeux et l'esprit. Le Centre International d'Art et du Paysage à Vassivière et le Centre d'Art contemporain de Meymac proposent, chacun dans leur style et dans des lieux de caractère, des expositions estivales comme autant de fenêtres ouvertes vers des ailleurs. Un petit détour par Eymoutiers pour visiter l'espace Paul Reyberolle, qui abrite plus de 80 œuvres de ce peintre majeur, natif de la

commune. Côté artisans d'art, plusieurs céramistes ouvrent leurs ateliers-boutiques : Au cochon dingue à Eymoutiers, Anne-Cécile Prunier à Ambrugeat, Magali Mas à St-Hilaire-les-Courbes, Ludo Terre et Bois à Treignac... Citons également Couteaux et copeaux qui fabrique des ustensiles en bois à Lappleau, Emilie V. qui travaille le cuir à Bugeat, l'Atelier des chemins, vannière à Nedde, et le pôle autour de la laine à Felletin, non loin de la Cité Internationale de la Tapisserie à Aubusson. Parmi les boutiques de créateurs, on peut citer celle de Meymac, La Place des créateurs à Felletin ou Les Succulentes à Eymoutiers. N'oublions pas aussi de découvrir la richesse architecturale de ces bourgs, ainsi que le petit patrimoine tel que moulins et lavoirs, plein de charme.

Observer les étoiles

Levez les yeux et plongez dans le ciel profond ! Le territoire du Parc offre cette chance exceptionnelle d'avoir un accès à la voûte céleste partout, pour peu qu'on s'éloigne d'un point lumineux. C'est l'été, les étoiles viennent couronner les journées plus longues. Détendez-vous et prenez le temps de vous imprégner de l'environnement nocturne fait d'odeurs et de bruits surprenants. Pour profiter du ciel étoilé avec des vues de 180° à 360°, le Parc vous propose des sites d'observation selon vos possibilités et vos envies, que vous soyez seul, en famille, entre amis ou en mode « aventure » : des sites accessibles immédiatement comme à la Maison du Parc, emblématiques comme au Mont-Gargan, plus urbains comme à Rilhac-Treignac, natures comme à Saint-Hilaire les Courbes ou encore mystérieux comme aux Roches Brunagères. Observer les étoiles, c'est s'offrir une expérience unique qui éveille tous les sens !

Liste des sites d'observation :
pnr-millevalches.fr/Sites-d-Observation-du-Ciel-Nocturne



Photo : E. Mayer

Rencontre

Aude Vandenbavière, médecin de campagne

Des meubles façon brocantes et des lampes disposées çà et là : dans ce cabinet chaleureux de Bugeat, nous sommes loin des néons froids de l'hôpital ! C'est là qu'exerce Aude Vandenbavière, médecin généraliste. Son métier ? « Soigner les gens avec le plus possible d'humanité. » Entre les consultations et les visites à domicile, les journées sont longues et les semaines bien rythmées. Elle soigne ses patients, des nourrissons aux malades chroniques, des grippettes aux pneumonies, en passant par, de plus en plus, des troubles psychologiques. Après la dernière consultation, entre la paperasse, les courriers, les échanges avec les autres professionnels de santé, la journée de travail se termine vers 22 heures. « J'adore ce que je fais, ça ne me dérange pas de finir tard », confie-t-elle. Aude est membre du réseau MilleSoins, maison de santé établie sur cinq communes : Bugeat, Peyrelevade, Sornac, Faux-la-Montagne et Royère-de-Vassivière. Médecins, infirmiers, kinés, pharmaciens sont éparpillés sur ce territoire, mais reliés par cette structure, et des valeurs communes. Des conditions de travail plus agréables : grâce à MilleSoins et à la CPTS (Communauté professionnelle territoriale de santé, qui réunit les professionnels de santé de Haute-Corrèze), les soignants sont en communication étroite. Un lien précieux « qui permet de survivre, tenir sur le long terme ». Et de lutter, à leur échelle, contre une médecine à deux vitesses. Ainsi, pour mieux suivre les patients chroniques, Aude collabore étroitement avec Franz Clermont, IPA (infirmier en pratique avancée). « La médecine change, on s'adapte. Le

« Ici,
je soigne comme
je l'avais imaginé
en me lançant
dans mes études
de médecine. »

Depuis trois ans, docteur Aude Vandenbavière exerce la médecine générale à Bugeat et Sornac au sein du réseau MilleSoins. Une vision positive du soin en milieu rural, avec pour maître mot le lien, tant avec les patients qu'avec les autres professionnels de santé.

temps d'un médecin pour toute la vie est fini, et c'est bien. » C'est Timothée Grenaille, médecin camarade de promo, qui lui a fait découvrir MilleSoins il y a trois ans. Elle exerçait alors dans un centre associatif, mais ne trouvait plus de sens à sa pratique. Ce fut une révélation : le sentiment de partager une même vision du monde et du soin. « J'ai retrouvé du sens. Ici, je soigne comme je l'avais imaginé en me lançant dans mes études de médecine. » Le réseau partage aussi des convictions, et une grande inquiétude face au dérèglement climatique. Avec la certitude que santé planétaire et santé humaine sont intimement liées : améliorer son hygiène de vie rend plus heureux, en bonne santé, et permet de préserver la planète. C'est pourquoi Aude Vandenbavière essaie de soigner ses patients au sens premier du terme : prendre soin. Elle tente de leur apprendre à mieux manger, bouger, dormir, travailler... « Si on avait une véritable médecine préventive, on ferait des économies de santé mirobolantes », affirme-t-elle. De plus, en exerçant à la campagne, Aude réussit à créer davantage de lien avec les gens. Et ce lien permet de mieux prendre soin. « Ça rassure les familles, on met plus facilement en place des choses simples quand on connaît bien les patients. » La médecin est, en outre, passionnée par la transmission, c'est pourquoi elle reçoit régulièrement des stagiaires. « J'aime transmettre mon envie de soigner à des étudiants, externes ou internes. J'ai le sentiment d'ouvrir une fenêtre dans leur vie, de leur donner l'espoir d'exercer la médecine dans des conditions agréables, avec du sens. »

5 raisons d'aménager autrement les cours d'écoles

Pratique

Et si, à la place du tout minéral, les cours d'école regorgeaient de plantes, avec des aménagements en bois, des jeux pour grimper, de l'herbe et de l'ombre ? Voilà un sujet d'actualité, qui touche aussi bien l'écologie que la pédagogie. Osons sortir des standards pour créer des espaces propices au bien-être, qui redonnent une place à la nature !



1 Pour créer du bien-être

Tous les enfants n'ont pas les mêmes besoins. En récréation, certains ont besoin de se défouler en courant, d'autres souhaitent se poser et manquent souvent d'espace dédié pour le faire. D'autres encore, se ressourcent en manipulant ou en explorant. D'où la nécessité d'aménager les cours d'école en différentes zones : sport, calme, exploration...

2 Pour le climat

Végétaliser est utile pour rafraîchir l'air et capter le carbone. Des espaces avec des arbres pour l'ombre sont donc à la fois utiles et agréables, surtout avec la multiplication des épisodes caniculaires. Et en cas de pluie, pour éviter de salir les salles avec de la boue, pourquoi ne pas généraliser le principe des chausses en classe ?

3 Pour stimuler et sensibiliser les enfants

Naturaliser les cours d'école a aussi une vocation pédagogique. Cela permet de découvrir les fleurs, les insectes, les mollusques, d'observer les changements de paysages et de couleurs au fil des saisons... Une stimulation sensorielle qui peut être favorisée par le choix des matériaux : tomber sur du béton, ce n'est pas la même sensation que sur des copeaux. On peut même imaginer des aménagements dédiés à la manipulation.

4 Pour l'eau

Qui dit plantations, dit arrosage, au moins au début, donc il est utile de mettre en place un système de récupération des eaux pluviales du toit. L'enjeu est également de dés-imperméabiliser les sols, c'est-à-dire de permettre à l'eau de s'infiltrer au lieu de ruisseler, en supprimant le béton au profit de la terre, de l'herbe ou encore de copeaux de bois.

5 Pour responsabiliser les enfants

Aménager autrement une cour d'école, c'est aussi redéfinir les règles du partage des espaces (entre les enfants qui veulent jouer au foot et ceux qui préfèrent se poser...) et de l'usage des équipements (on ne roule pas partout avec les vélos, on attend son tour de toboggan...). C'est apprendre à vivre-ensemble et se responsabiliser. Et même si cela peut être un supplément de travail pour les enseignants et surveillants, le cadre agréable le rend souvent plus apaisé.

Que fait le Parc ?

Avec les Conseils d'Architecture, d'Urbanisme et de l'Environnement (CAUE) de la Haute-Vienne, de la Creuse et de la Corrèze, le Parc accompagne les collectivités qui souhaitent réaménager les cours d'école.

Pour cela, il anime des ateliers dans les classes en les invitant à imaginer leur cour idéale. Ce travail de concertation aboutit au cahier des charges de l'étude de conception. Le Parc accompagne ensuite le recrutement du paysagiste-concepteur et peut aider à trouver le financement des travaux. En outre, certains travaux peuvent être directement financés par les programmes du PNR, par exemple sur la dés-imperméabilisation ou sur les pollinisateurs.

Contact : Florence Leplé | 06 77 83 90 53 | f.leple@pnr-millevaches.fr



Corrèze

en Corrèze, patrimoine bâti et pleine nature

À Corrèze, en Corrèze, les habitants sont corréziens, et corrézois ! Particularité unique en France, la commune porte le nom de son département... et de la rivière qui la traverse. Cette bourgade de 1 189 habitants est située au pied du massif des Monédières, à la pointe sud du Parc naturel régional de Millevaches. La cité possède un patrimoine bâti exceptionnel, dans l'ancienne ville close et aux alentours. La Porte Margot, l'église Saint-Martial, les hôtels particuliers Renaissance, la chapelle des Pénitents blancs, et de nombreux éléments de petit patrimoine valent le détour. Les Corrèzois apprécient de vivre dans ce cadre chargé d'histoire, dans un écrin de nature. La commune est traversée par deux rivières, la Corrèze et la Menaude, et entourée de paysages boisés et vallonnés. Dans ce village à la fois tranquille et chaleureux, l'année est rythmée par des événements organisés par la mairie ou les associations : marchés de pays, Quart d'heure corrézien, fête des champignons... La proximité de Tulle, à tout juste 15 km, n'empêche pas Corrèze de posséder les équipements nécessaires pour tout faire sur place : commerces, poste, maison de santé, gymnase, piscine, école et collège. Notons enfin un atout pour les pêcheurs : la commune est labellisée Station pêche de première catégorie.

Bureau d'information touristique de Corrèze
2 avenue de la Gare - 19 800 Corrèze
(du 18 mai au 31 août)
tulle-en-correze.com



La porte de la ville, dite Porte Margot

Indéniablement, la Porte Margot est le monument le plus emblématique de la commune de Corrèze. Son nom ferait référence à Marguerite de Valois, la reine Margot. Elle est le dernier vestige des fortifications de la ville médiévale et de l'ancien chemin de ronde, qui passait à son sommet. De ce passé défensif, elle a conservé un mâchicoulis, et 6 « corbeaux », des pierres en saillie. Son origine remonte au XV^{ème} siècle ; c'était alors le point d'accès principal à la ville close. Au centre, dans une niche, une statue du patron de la cité, saint Martial, salue les visiteurs. La Porte Margot est concernée par un important programme de travaux de rénovation menés par la municipalité, ainsi que les deux autres bâtiments corrézois inscrits aux monuments historiques : l'église romane Saint-Martial et la chapelle des Pénitents blancs - du nom de la confrérie établie à Corrèze en 1730.



Quatre chemins de randonnée

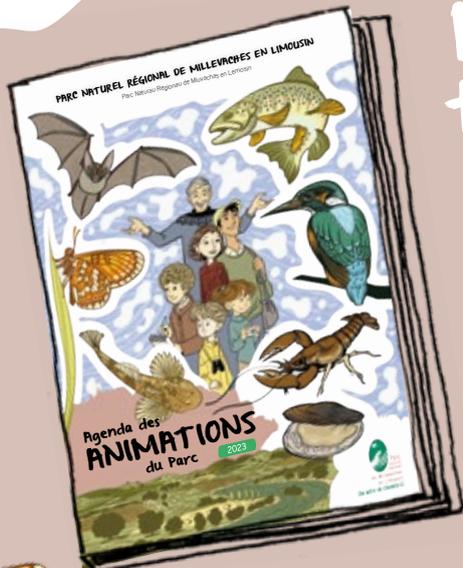
Un point de départ unique : la place de la mairie. Longs de 5 à 15 kilomètres, quatre circuits balisés sillonnent la commune de Corrèze. Au programme, des parcours vallonnés entre sous-bois, ruisseaux et prairies, ainsi que des traversées de hameaux, avec des éléments de patrimoine tels que des fours, lavoirs et fontaines. Et des panoramas exceptionnels, avec vue sur le massif des Monédières. L'occasion aussi de découvrir le site remarquable de la chapelle Notre-Dame du Pont du Salut, dans un environnement bucolique, au bord des eaux vives de la rivière Corrèze. Insolite, le chemin du Paradis vous emmène au lieu-dit Paradis, centre géographique du département de la Corrèze. Ces sentiers sont également accessibles à VTT ou à cheval. La commune est, par ailleurs, traversée par la voie de Rocamadour du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle.

L'atelier du Pénitent blanc

Face à la chapelle éponyme, l'atelier du Pénitent blanc vous ouvre ses portes 6 jours sur 7 en juillet et août, et sur rendez-vous le reste de l'année. Sabine Dorémus, céramiste venue du Nord il y a 20 ans, tourne, modèle, sculpte et émaille d'étonnantes pièces : personnages, marcheurs, vaisselle, formes abstraites... Sabine Dorémus a toujours été fascinée par les robes des derviches tourneurs. Et par le défilé des Pénitents noirs, à Tournai, ville belge toute proche de sa région d'origine. À Corrèze, les pénitents sont blancs ! Forte de ces influences, Sabine a imaginé ce personnage qui est devenu un symbole de la ville : le pénitent blanc. Au-delà de son travail de création, elle apporte son soutien aux jeunes en formation, et accueille régulièrement d'autres céramistes dans sa boutique.

19 rue Eugène Combes - 05 55 21 67 95 - depleingres.fr/

Mon Parc : tout un programme !



Voici quelques une des dates de notre programmation estivale à retrouver en intégralité dans l'agenda des animations et sur www.pnr-millevaches.fr/agenda-pnr



Les mardis de la Maison du Parc et Découvrez votre Parc

JUILLET

	MARDI 04	Le temps d'une carte postale et le paysage change 14h30 à 18h30. RDV Maison du Parc à MILLEVACHES.
	MERCREDI 05	Le Cubaynes, rivière sauvage 10h à 12h30. RDV Lieu-dit «Pigerolles», impasse du lavoir à GENTIOUX-PIGEROLLES.
	MARDI 11	Cueillir les couleurs 15h à 18h. RDV Maison du Parc à MILLEVACHES.
	MERCREDI 12	Balade paysagère au Puy du Mas 17h à 19h. RDV au parking du Puy du Mas à SAINT-HILAIRE-LES-COURBES.
	SAMEDI 15	Balade et exposition photographiques sur les paysages 14h à 17h. RDV devant l'école élémentaire, Rue Jean et Robert Judet à CROCO.
	MARDI 18	Découverte des pollinisateurs 14h30 à 16h30. RDV Maison du Parc à MILLEVACHES.
	SAMEDI 22	Les eaux tumultueuses de Thaurion et de Banize de 10h à 12h30. RDV devant la mairie à CHAVANAT.
	MARDI 25	Ciné-débat «Rasco et nous» et repas de produits locaux de 18h30 à 21h30. RDV Maison du Parc à MILLEVACHES.
	SAMEDI 29	Inventaire des animaux nocturnes 21h à 23h30. RDV La Courdure (parking) à CORREZE.

A O Û T

	MARDI 01	Conte : Le festin mémorable 18h à 19h. RDV Maison du Parc à MILLEVACHES.
	MARDI 08	Visite accompagnée de la Maison du Parc 14h à 16h. RDV Maison du Parc à MILLEVACHES.
	SAMEDI 12	Les Agriers sous les étoiles 18h30 à 23h30. RDV au Chalet-Refuge des Agriers à LAMAZIERE-HAUTE.
	LUNDI 14	Le Suc sous les étoiles 20h45 à 00h30. RDV à la table d'orientation du Suc au May à CHAUMEIL.
	MARDI 15	Sarrasin et cultures anciennes 10h à 13h. RDV Maison du Parc à MILLEVACHE.
	MERCREDI 16	Si tu sabbias çò que la nuech te pòrta... 20h15 à 22h15. RDV devant l'église à SURDOUX.
	VENDREDI 18	Sarran sous les étoiles 16h à 2h. RDV à la salle polyvalente à SARRAN.
	SAMEDI 19	Las oelhas dins las landas (les brebis dans les landes) 14h à 17h. RDV Haute-Besse à LA VILLEDIEU.
	LUNDI 21	Rilhac-Treignac sous les étoiles 20h45 à 00h30. RDV devant la mairie à RILHAC-TREIGNAC.
	MARDI 22	Millevaches sous les étoiles 21h à 1h. RDV Maison du Parc à MILLEVACHES.
	MERCREDI 23	Plein soleil sur Sarran à partir de 17H. RDV au Patati Patata, 3 route de Corrèze à SARRAN.
	MARDI 29	Tresser une vannerie «panière-pirogue» 9h à 12h. RDV Maison du Parc à MILLEVACHES.

Les actions du Parc naturel régional de Millevaches en Limousin sont principalement financées par :