

# Lo BONASTRE !

**Jornal de la còla 2016-2017 dels calandriers Aprene 1**  
**Octobre de 2016 - N° 2**

## Quina polida davalada !

Los rires e jòcs dels enfants se son installats dins la cort dempuèi qualques setmanas e d'unes escolans coma lor regent, an ja qualques macaduras... L'equinòcci abraça las jornadas, la davalada s'installa pauc a pauc coma los rituals en classa. Las fuèlhas verdas rogejan e començan de tombar. Cracan jos los pès coma los gostars jos las dents. Sentissèm la pluèja, l'esperam, e començam de far cargar als enfants de gilets que se prèissan de quitar tre la primièra recreança. Lo primièr mes es passat, l'estiu nos a daissat al portal de l'escòla, imaginam ja las sopas dins las olas, las passejadas dins las forèstes amb aquelas colors irançadas e aquela pluèja pas agradiva mas qu'encanta los cagaròls.

Ja los primièrs nases niflan, las boitas de mocadors se voidan tan lèu que los quasèrns s'emplanan.

Las vendèmias començan coma los primièrs corses de natacion, las majofas e ensaladas se retiran e las castanhas e cocordas fan lor dintrada dins los repaisses de cantina preparats amb amor e objectius gustatius.

La davalada e las escòlas partejan aquesta poèsia que podem pas tròp explicar, aqueste d'aquòs que nos rescaufa e que, sens anar fins a parlar dels violons de *Verlaine*, nos fa venir pensatius. La davalada es aqueste vent que, pichon a pichon, balaja l'estiu e daissa dintrar las fuèlhas, los plats cauds e los mantèls. La davalada son aquestes enfants amb lors bôtas de cauchò multicòrd, en tren de sautar dins los monts de fuèlhas e las sompas. Simplement per far romegar los parents e los regents. Mas a la fin, çò que demòra es aquesta jòia dins lors uèlhs, aqueste plaser d'aver bardejar lors gròlas e de s'èsser espetat de rire.

E pel plaser vòstre, i anatz, vos, vos passejar amb lo dròlle, lo chin, la vesina?! Vivètz aquesta davalada amb sas odors e colors, partissètz a la caça dels camparòls escars mas subretot, agachatz ont pausat las bôtas que lèu, los camins seràn clafits de cagaròls!

Polida davalada a totes.

Julia D.

## De bon legir : provèrbis occitans

« Los provèrbis son d'oracles ont i a l'eime de mil ans »

Cadun lo sap, dins las culturas orales, la sapiéncia populara s'exprimís sovent a través dels provèrbis. Aquestas senténcias fòra del temps, amolonèron una indondabla durada d'observacions, d'experiéncias e de viscut...

La lenga occitana, nos ofrís d'imatges carnals e carnuts, capables d'èsser a l'encòp imprevises e rics d'exactituda expressiva...

*Luna mercruda*

*Femna barbuda*

*Cada cent ans n'í a pro amb una.*

*Al mes d'octobre,*

*La qu'a pas de rauba que se n'òbre.*

*Per totsants*

*Cau auger acabat de semenar*

*Las hauas pels camps.*

*Tot çò que s'apren al malhòl*

*òm se'n soven duscas al clòt.*

Vos aconselham la lectura d'aquestes dos libres, classats per tematicas, « *Proverbes et Dictons du pays d'oc* » d'Antonin Perbosc, e « *Dictons, proverbes, et autres sagesses de Lozère* », de Lois Hugon.

Polida passejada !

Maud Moureau e Priscilla Peres.

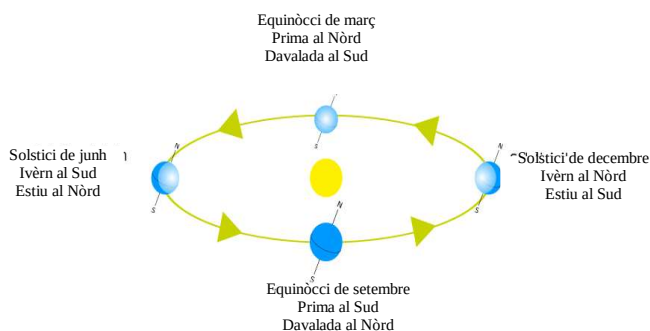
## L'Equinòcci de la davalada

Aqueste mot ven del latin : *aequinoctium*. Liga *aequus*, que vòl dire egal, e *nox*, que vòl dire nuèch. Designa lo moment ont la durada de la nuèch es egala a la durada del jorn. Aqueste an serà lo 22 de setembre. En general se debana entre lo 20 e lo 23 de setembre.

Pels estajants de l'emisfèri Nord, aquesta data correspond a la debuta de la davalada. Los jorns demenon fins al solstici d'ivèrn, qu'es lo 21 de decembre, darrièr jorn de la davalada. Per contre, dins l'emisfèri Sud, es la prima qu'arriba. La longor dels jorns creisson fins al solstici d'estiu, lo 21 de decembre.

L'equinòcci es lo moment ont lo Solelh travèrsa lo plan equatorial terrèstre. En fach, cambia d'emisfèri celèst. La mitat de l'annada, l'emisfèri nòrd de la Tèrra es orientada cap al Solelh, e l'autre mitat es l'emisfèri Sud que serà cap al Solelh. Al moment d'un equinòcci, los dos emisfèris son orientats egalament per rapòrt al Solelh.

Clara Bour



## Calandreta

Es l'istòria d'un pichon, quitament encara un nenon.  
Perqu'es dins son mond imaginari, que passa d'oras a  
sos plasers solitaris,  
Lo dison « pas normal » e l'agachon coma un animal  
Curiós, e doncas benlèu dangierós. N'es tant furiós que  
ven silenciós.

Pel mond es perdut. Sols sos parents del contrari son  
convençuts.

Lasses d'aquestas reflexions lo tiron de l'establiment,  
Arriban a trapar una escòla ont tot enfant a sa plaça,  
aparentament.

Es un enfant nafrat, puslèu qu'anar a l'escòla preferiria  
jogar dins lo prat,  
Que rescontra una dòna ja vièlha amb çaquela una bona  
aurelha.

Ne calguèt de temps per apasimar lo mainatge e i aprene  
tornamai a parlar.

Entre temps, faguèt susar ensenhaires e paires  
Aquí ont d'autres i aurián virat l'esquina, eles l'ajudèron  
per trapar la via. La quina?

La sieuna, la d'un pichòt somiaire, que aital venguèt  
caminaire, puèi escriveire.

Mas tanben contaire, dessenhair e perqué pas  
ensenhair.

Aquesta dòna que l'aculhiguèt se sona Calandreta.

E m'adreçai a ela, simple cridaire, per que doblide pas  
Que cada enfant avança sus son camin, que degun va  
pas au meteís ritme.

Calandreta, cal que demòres dubèrta per totes !

Beneset Combet

## Un calandron, dos calandrons

Uèi, a Calandreta, 3600 mainatges son escòlarisats dins 68  
escòlas e collègis. Dempuèi la tota debuta de l'aventura  
Calandreta, son de desenats de milièrs d'escolans qu'an pogut  
aprene a créisser dins la lenga de lor familha, de lor cultura o  
de lor region. Mas per eles, qu'es aquò aquela lenga, sonque la  
lenga de l'escòla – que partirà de lor cap al moment ont partiràn  
de l'escòla – o una lenga devenguda lor, que parlan a cada  
escasença dins la vida vidanta ?

Uèi, la màger par dels escolans de Calandreta arrèstan l'occitan  
en seisena, perqué l'opcion occitan existís pas dins lor collègi, o  
perqué lo nivèl es pas adaptat per eles. E qualques annadas  
pus tard, ne'n demòra pas qu'un polit sovenir. Per d'autres, se  
garda fins a la fin del collègi, o quitament se pòt prene en  
opcion al bac (un bon mejan de ganhar de punts). E apuèi ?

Uèi, n'avèm pas d'estudis per dire çò que ne demòra a l'edat  
adulta, mas los ancians calandrons que pòdon pas pus parlar  
occitan son nombroses. Un dels objectius màgers sortits del  
darrièr congrès Calandreta es de desvolopar lo segondari. Un  
biais de cambiar la dona ?

Foguèt un temps ont, per aver un bon mestièr, caliá devenir  
foncionari. E per aquò far, caliá subretot pas parlar occitan. Uèi,  
parlam pas mai de bon mestièr, qu'es ja plan de ne'n trapar un,  
bon o marrit. E la constatacion es aquí : lo qu'a la lenga es tant  
rare que li es aisit de trabalhar, siá dins l'ensenhament, siá dins  
los mèdia, lo torisme, la cultura o endacòm mai. Mai  
segurament, lo salut e la socialisacion de la lenga passarà per  
aquò.

Simon Brändli Barbança

## La transumància en Biarn

La transumància (o amontanhatge) qu'ei  
ua practica coneguda despuish mantuas  
generacions. Cada annada, au mes de  
junh, quauques 140 aulhèrs, vaquèrs, e  
neuridors de chivaus, que pujan dab los  
tropèths, a mei de 1000m d'altitud, de  
cap taus rics peisheders de vath d'Aspa,  
vath d'Aussau e Varetons.

Aquestes peisheders, qui aperam  
"estivas", que'us van arcuelher dinc au  
mes de seteme/octobre.

Los neuridors qu'envian las bèstias tà pèisher en plea natura. Quauques animaues qu'an campanas tà'us poder localizar en montanha. Los aulhèrs que demoran sus plaça, dens ua cabana. Que molhen las aulhas 2 còps per dia, e que fabrican hromatge.

La pujada e la baishada deus animaues a las estivas qu'ei un moment hèra atractiu on lo monde e s'amassan. E mei qu'ua tradicion, l'amontanhatge qu'ei indispensable entà entertièner las montanhas nostas.

Stefania Vaissière



## Lo tresaur de la davalada...

Un còp èra una matinada de la davalada a l'entorn de Limós. D'òmes, de femnas, d'enfants èran a marchar lo cap en bas e lo cuol en l'aire, de pertot ausissiás:

«Gaita ! n'i a de pertot», «Aquí n'i a doas ensemble», «Son gròssas!»

La forèst èra emplenada de voses joiosas d'aquestes cercaires del tresaur de la davalada.

Un còp que los panièrs foguèron emplenats, que cadun aviá plan profечат de l'odor meravilhosa de la natura, l'ora venguèt de tornar a l'escòla per preparar aquel tresaur.

Cadun èra a son pòste: los enfants jogavan dins la cort, la classa... Los parents, cotèl a la man fendián lo tresaur en partejant d'idèas, parlant de tot e de pas res.

Aquí, venguèt l'ora de metre lo fuòc en rota, la nuèch arribava e la frescor començava de se far sentir.

Tot lo monde se metèt a l'entorn de la taula, lo «*PIÒC*» de la botelha de vin anoncièt la debuta de la serada pel gòt de l'amistat !

La bona odor de coseson començava de se far sentir, e la talent tanben ! Alara, en esperant, tot lo monde partegèt un bon repais tirat de la saqueta: cantavan, risián, e de còps ploravan... mas tojorn i aviá la jòia d'èsser ensemble e de partejar.

«Es prèst !!!» Menèron lo tresaur a taula e cadun se poguèt enfin regalar d'aquelas castanhas plan ganhadas!

E òc ! Es aital que se fèsta la castanha a la Calandreta Limosenca !

Melòdia Leymarie



## LA FÈSTA DE MARTROR

Parlèrem d'aquesta fèsta amb Pèire PERALTA, comedian que faguèt part del collectiu del Teatre de las originas.

La tòca d'aqueste collectiu es de tornar lançar las fèstas tradicionalas a Pesenàs, quitament las temporadas (ligadas al cambiament de sason) : Nadal, Sant Blasi, Sant Joan e Martror.

Cada fèsta se debana segon lo meteís caminament dins la vila, de tablèu en tablèu. Es una passejada amb mantuna etapa : de totjorn partir d'un endrech modèrne per acabar en tornant a sas raïces, « a l'estat salvatge ».

Pèire èra lo cridaire ; son ròtle èra de balhar la clau al mond per comprene los imatges.

Per Martror, lo 31 d'octobre, se rend omenatge als ancians, se fa la connexion entre lo mond dels vius e lo mond dels mòrts.

A través un questionament collectiu ponctuat per de rituals, lo public es menat d'acceptar la mòrt d'un biais leugièr e poètic.

Un dels rituals es d'escriure un messatge pels ancians, messatges que seràn acampats e mandats al cèl acrocats a un balon.

A la fin, «lo cicle pòt tornar començar perque avèm fach la patz amb la mòrt».

Aquesta annada, poirem assistir a Martror lo 5 de novembre de 2016 a Pesenàs.

Jesús Izquierdo e Elena Weisslinger

Per contunhar la reflexion :

Claude Alranq

«Martror : la fête des morts»

Occitania [http : //purl.org/occitania/1055](http://purl.org/occitania/1055)

### La ronda dels mòrts

*Qualqu'un sospira, Menina,  
qualqu'un plora aval.  
Dins lo fum qualqu'un camina  
al torn del ostal.*

*Tre qu'amont, dins l'escurina,  
tinda l'Angelús,  
jol linçòl plegant l'esquina  
del fons del treslús,*

*Dins lo ventàs, qualqu'un prèga.  
Ô Menina, ai paura!  
Dins lo fum qualqu'un renèga  
al ras del pont nòu.*

*cap a nosaus tornatz, trèvas,  
passatz lo grand Riu  
per dire a las amas grèvas  
que lo mòrt es viu,*

*Lo can jaupa jos la pòrta  
al trepeg qua fan...  
Los que caninan per òrta,  
d'ont venon? Ont van?*

*que noirissètz nòstra vida,  
paures trepassats,  
e que sèm que l'espelida  
dels sègles passats.*

*Son los paures Mòrts, nenòta,  
que'l ser de Totsants  
fan lo torn de la vilòta.  
Vai... Son pas missants.*

*Nena, siaguem pietadosas  
a lor trevadís;  
diguem, amas fervorosas,  
un De profundís.*

Loïsa Paulin 1941

Loïsa Paulin dins aquesta magnifica poèsia conta la relacion de passacion, d'eretatge que se tissa entre mòrts e vius dempuèi la nuèch dels tempses. Aqueste esclaratge apasima l'angoissa de nòstra pròpria mòrt e dels mòrts.

Alara, tremolatz pas! Anatz festejar Martror! Anatz barrutlar a través la vila per rescontrar e onorar nos mòrts! Nos cal rendre omenatge a la vida que nos an ofèrta.

Elena Weisslinger

### L'amaron o la castanha d'Índia

Ric en substàncias alimentàrias (amidon, sucres, proteïnas), l'amaron de vilas se daïssa pr'aquò pas cruscar coma son omonima dels bòsques. (omonima malurosa pr'amor lo « marron » comestible es una varietat de castanha sens cap de replec de pèl en dedins del fruch) ; las saponinas, lo tаниn e d'autres substàncias fan que se pòt pas cap lo manjar : los quite tessons lo refusan.

Existisson çaquela de mejans per se ne poder tirar una fècula noirissenta, d'un biais malaisit de far al nivèl de l'ostal mas qu' en temps de manca se fasiá : en octobre de 1942, s'amassèt cent cinquanta tonas d'amarens per las carrièras e pargues de París.

*Pierre Lieutaghi. La plante compagne. Pratique et imaginaire de la flore sauvage en Europe occidentale. Ed. Actes Sud. 1998.*

Revirada de Virginie Chibau

### Lo mes del bòsc

Octobre es lo mes que l'enveja capuda de caminar, de furgar dins los bòsques nos pren.

Al ras del sol, sègre lo camin secret de las bèstias ; escotar lo petejament de las fuèlhas jos nòstres passes, solfinar la nolor suava de la mossa e de la mosidura.

Nos caldrà culhir las pomas d'aur tardièras dins lo prat a la broa del bòsc. Jos aquel pomièr que nos pausèrem amb la rèiregrand. Ela amb sas gròlas e son davantal s'èra assetada pel sòl, sus l'èrba jauna pel manca de pluèja. Ela que n'aviá pas vergonha de se pausar lo cuol sus aquela tèrra qu'aviá totjorn trabalhada, paisana.

Aviá pas vergonha la mameta d'anar pissar darrièr lo casse.

Octobre per caçar las castanhas, après aver engolit los pescajons de la mairina.

Èra la costuma del mes d'octobre. Contunhèt ambe mos enfants.

Foguèt la darrièra generacion a partejar lo camin de las castanhas amb la grand.

Virginie Chibau

## Introduccion au iòga

Lo iòga es un ensemble de tecnicas per portar calme e trobar la fòrça qu'es al dintre de nosautres. Lo mot vòle dire « union » en sanscrit (una escritura qui veni del país Índia).

La primièra tecnica, la mai importanta es la respiracion. La respiracion se fa amb lo nas e l'abdomèn. Lo nas a un filtre que la boca a pas. Per la respiracion abdominala, cal imaginar que l'abdomèn es un balon que vòle uflar.

Inspirar : portar l'aire dins l'abdomèn, lo balon ufla.

Expirar : voidar l'aire de l'abdomèn, lo balon desconfla.

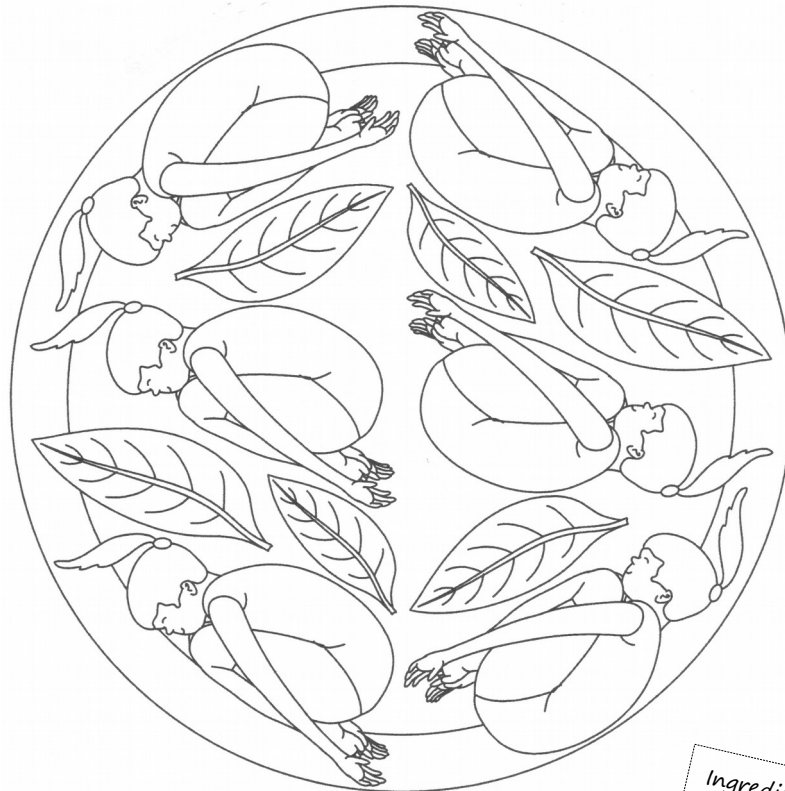
A la debuta, pòt ajudar de pausar la man sul ventre o de s'alongar en pausar un libre sus l'abdomèn. Quand inspiram, lo libre o la man se levan.

Per cada còp, ensajar d'anar fins al cap, au maximum, en comptant : inspirar « òm un », « òm doas », « òm tres » ; expirar « òm un », « òm doas », « òm tres ».

Quí, se volètz ensajar, vos desiri una bona esperiença.

Samira P.

*Imatge d'en colorar : La postura de la fuelha o de l'enfant, darrìer las vitras, agacha las fuelhas tombar.*



**Per Eric L. !**

Recèpta dau pastisson a la cocorda

Preparacion : 15 minutas / Cuecha : 45 minutas

Preparacion per la recèpta :

Faire coire la cocorda dins l'aiga bolhenta, après laisser refreja la cocorda quand es ben cuecha.

Espotir la cocorda amé una forcheta per ben enlevar l'aiga d'aquela.

Mesclun lei uòus amé lo sucra, la crèma, lo sucre vanilhat e enfin la farina.

Ben mesclar lo tot per faire una pasta ontuosa,

Enfornar pendent 45 min a 180°C (termostat 6).

Ingredients (per 8 personas):

- 400 g de farina
- 250 g de sucre
- 1kg de cocorda
- 1 saquet de levadura
- 1 saquet de sucre vanilhat
- 5 uòus
- 1 cuillèr a sopa de crèma fresca

Elòdia Coudert

## Agenda cultural

13 d'octobre	- Projeccion : " <b>Une histoire occitane</b> " de J.P Vedel + discussion-concèrt amb Jérémi Couraut Solo (del trio Djé-Baléti). MJC de Castanet Tolozan (31). 20o30
15 d'octobre	- <b>Bal de las vendémias</b> . Amb <b>La Base duo</b> Ostal per totes. Leo Lagrange. Montpelhièr
21 d'octobre	- <b>Lo grand baléti</b> del Camèl de Fuòc. Sala Zinga Zanga.Besièrs. (34) 20o
4 de novembre	<b>Tralhaires</b> . Joan Francés Tisnèr. Aunessa e La Haria. (40) 19o
5 de novembre	- <b>Fèsta de Martror</b> . Pesenas. (34) 19o - <b>Teatre occitan</b> . "Los cagadors de l'an 2000" per La Comedia Occitana Tolosana Camtistrous (65)

Lo Bonastre, jornal a gratis  
D'escampar pas per carrièra  
Responsable de publicacion : Patrici Baccou  
Cap redactritz : Melòdia Leymarie  
Mesa en pagina : Virginia Chibau

Establiment APRENE  
MVA boïta de letras n°116  
15, carrièra del General Margueritte  
34500 Besièrs

Tel. 04 67 28 75 36  
www.aprene.org