

## EXPOSITIONS / ANIMATIONS

- « Nature » de Laurent FRUCTIDOR (exposition / vente).
- Exposition sur le Vaur et l'eau.
- **Après-midi : Animation pour les enfants : « la nature fait son cirque »** avec l'association CHAKANA sur le parvis salle des Fêtes (*gratuit*).
- **Journée : Les insectes aquatiques :** animation interactive avec Micropolis sous chapiteau.

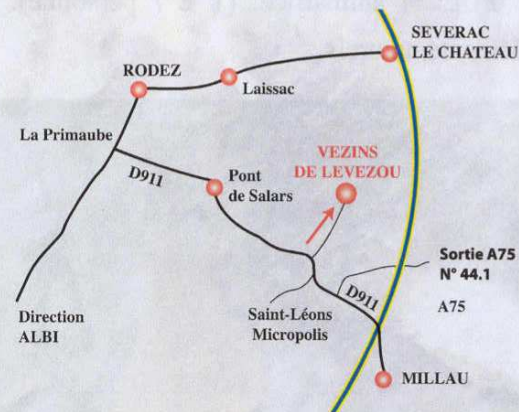
**Le groupe RITA BOGA** animera le festival de 11 h 00 à 16 h 00.

- **11 h 00 : ATELIER INITIATION DANSE FOLK (GRATUIT)**
- **13 h 00 à 16 h 00 : DANSE ET MUSIQUE**, 5 musiciennes du Sud Aveyron (accordéons diatoniques, violon, flûte, guitare, percussion), de la musique Folk pour danser et écouter : un pur régal...

**40 exposants vous proposeront :** Cerises, artisanat, livres, vannerie, habitat naturel, énergie renouvelable, cosmétique, fleurs, plants, huiles essentielles, producteurs de miel, confiture, etc.

### Pour vous restaurer :

- **8 h 00 :** déjeuner aux tripoux au restaurant du village.
- **12 h 00 :** apéritif offert par la municipalité de Vezins à la Salle des Fêtes.
- **12 h 00 : RESTAURATION :** L'association des parents d'élèves de l'école de Vezins proposera un repas sous chapiteau.



### Contacts Responsables :

Nadine Séguret-Albouy  
(responsable animations) :  
05 65 58 88 97  
nadine.seguret.albouy@orange.fr

François Leroy  
(responsable exposant) :  
06 20 83 90 63

Et aussi...  
Visitez le Château  
de Vezins !

**Renseignements, inscriptions auprès de Laéticia, le mercredi et le samedi :**  
Pavillon d'accueil, parking Micropolis, Syndicat d'initiative Rando, Monts du Lévezou.  
12780 SAINT LÉONS - Tél. : 05 65 61 80 52



# VEZINS EN HERBES

6 et 7 juin 2009

5<sup>e</sup> Festival Nature & Plantes Sauvages  
sur les Monts du Lévezou

L'ortie, le pain, les huiles essentielles,  
les plantes comestibles,  
la biodiversité, et la santé

40 exposants  
Randonnées / Animations / Conférences  
Entrée libre

Site : <http://perso.wanadoo.fr/si-monts-levezou>

Organisé par : l'Association Syndicat d'initiative Rando, Monts du Lévezou,  
canton de Vezins, la Municipalité de Vezins et l'association des parents d'élèves de l'école de Vezins.

## SAMEDI 6 JUIN 2009 - Vezins

### « L'ORTIE ET SES SECRETS »

#### • à 16 h 00 : BALADE À LA DÉCOUVERTE DE L'ORTIE :

##### Rendez-vous à la Salle des Fêtes

Randonnée de 2 heures, 5 kilomètres. 2 € par personne adulte et enfant. Guidée par S.I. Rando, l'association des amis de l'ortie et Agnès DELMARLE producteur de simples à Vezins.

Utilisation de l'ortie dans l'agriculture, comme alimentation pour les animaux, stimulante et ferment au jardin, ses grandes propriétés, les innombrables applications de la plante, utilisation dans la cuisine, en tisane.

Pot de l'amitié offert **aux participants** (salle des fêtes).

#### • à 18 h 00 : PRÉSENTATION DE LA FILIÈRE REGALOU (Gratuit)

##### Salle des Fêtes « DU BLÉ, DE LA FARINE : DU PAIN »

L'animatrice Cindy MANDARGOT en présence de 3 professionnels présenteront et mettront en valeur un pain 100 % aveyronnais.

- Thierry CONTASTIN (agriculteur)
- M. PUEL (minotier)
- Philippe COLONGES (boulangier)

• à 19 h 30 : REPAS À BASE D'ORTIE proposé par S.I. Rando avec « La bonne soupe à Raymonde à l'ortie », quiche à l'ortie, charcuterie, fromage du Lévézou, dessert, café et vin compris. 10 € par adulte et 8 € pour les enfants de moins de 12 ans.

**Inscriptions obligatoires avant le mercredi 3 juin inclus au pavillon d'accueil. (ouvert les mercredis et samedis) Tél. : 05 65 61 80 52**

#### • à 21 h 00 : PRÉSENTATION DU FILM DES ÉDITIONS DE TERRAN

3 € par personne. Film et débat avec « l'association des amis de l'ortie ».

##### « L'ORTIE FÉE DE LA RÉSISTANCE »

Pour un hommage à la reine des herbes folles. A la rencontre de femmes et d'hommes généreux et passionnés qui se battent pour un monde plus équitable. En présence des réalisateurs Perrine BERTRAND et Yann GRILL (cinéastes).

## DIMANCHE 7 JUIN 2009 - Vezins

### « LES HUILES ESSENTIELLES,

### LA BIODIVERSITÉ, LA SANTÉ, LES PLANTES COMESTIBLES »

#### • de 9 h 30 à 11 h 30 : 3 BALADES THÉMATIQUES - Salles des fêtes.

Encadrées par l'association S.I. RANDO.

- Les plantes comestibles utiles à notre alimentation, les reconnaître, les utiliser au quotidien avec Valentine botaniste passionnée (2 € / personne).
- Diversité des oiseaux du secteur de Vezins avec Arnaud COMBY de la L.P.O. (2 € / personne). Identifier les oiseaux sur les hauteurs de Vezins.
- Les papillons et leurs chenilles : papillons de jour et papillons de nuit avec Lucas BALITEAU. (2 € / personne). Une invitation à observer les papillons.

#### • 10 h 00 à 12 h 00 : ANIMATION NATURE POUR LES ENFANTS

(salle des arcades) avec Sophie PUECH animatrice. (1 € / personne). Réalisation d'un objet avec des éléments naturels.

## CONFÉRENCES / DÉBAT

#### • à 14 h 00 : « LE BON USAGE DES HUILES ESSENTIELLES »

avec le producteur Christian NUGIER. (paysan, aromaculteur).

Salle des fêtes. (2 € / personne)

#### • à 15 h 00 : NUTRITION ET PRÉVENTION AUX 2 PÔLES DE LA VIE

Des maladies infantiles à la prévention d'Alzheimer. Faut il manger bio ? Avec le professeur Henri JOYEUX chirurgien, oncologue, directeur de recherche en nutrition et cancer à l'institut du cancer et la faculté de médecine de Montpellier. **Salle des fêtes** (3 € / personne)