



# LES CHEMINS DE LECAUDE N°5

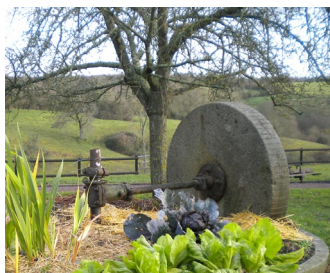
JANVIER 2020

## LE P'TIT JOURNAL DE L'ASSOCIATION



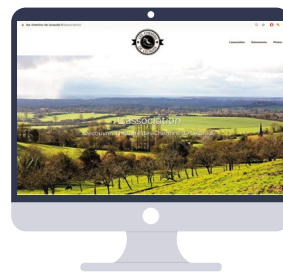
LE 16 JUIN  
DERNIER,  
L'ASSOCIATION  
DES CHEMINS DE  
LECAUDE PRÉSENTAIT  
SA PREMIÈRE PIÈCE  
DE THÉÂTRE.

À DÉCOUVRIR À L'INTÉRIEUR



### PERMACULTURE

La permaculture, une véritable éthique ?



### SITE INTERNET

Retrouvez le site à l'adresse  
<https://les-chemins-de-lecaude.fr/>



06 77 99 41 48



lescheminsdelecaude@gmail.com

## BZZZ BZZZ LES COULIZZZZZ !



### UNE ENVIE FORTE DES MEMBRES DE L'ASSOCIATION

Le 16 juin dernier, l'association des Chemins de Lecaude présentait fièrement (mais un peu fébrilement tout de même !) sa première pièce de théâtre. Écrite, mise en scène, jouée et chantée par des membres de l'association, Bzzz Bzz les Z'Abelles parle de façon drôle, éducative et décalée de la disparition pourtant dramatique des abeilles. Si les spectateurs présents ont pu apprécier le résultat final sans (trop de) fausses notes, la préparation en amont a demandé beaucoup d'investissement à l'association, notamment à son auteur, Luc Pinard-Simmonet et à la présidente des Chemins de Lecaude, Nathalie Truffaut. L'idée germe lorsque l'association présente en septembre 2018 une pièce de Luc interprétée par deux comédiens amateurs venus faire le déplacement à Lécaude. Le public est ravi et arrive vite la prochaine étape : "et si on présentait une pièce en public ?". Il faut dire que tous les éléments sont réunis : le répertoire de pièces déjà écrites par Luc, le dynamisme de l'association et son réservoir de comédiens potentiels pour incarner les personnages. Mais au fait, quelle pièce choisir ? Comme une évidence, Luc pense à ses Z'Abelles,

spectacle écolo tout public drôle et déjanté. Quoi de mieux dans le cadre d'une association rurale qui a pour but de mettre en valeur le territoire augeron ? La première réunion de "travail" a lieu en octobre. En quelques semaines, tous les rôles sont attribués. Pendant ce temps nous avons confirmation du lieu : ce sera à la salle Jean Vilar de Mézidon-Canon que se tiendra notre production !

### UNE PHASE DE RÉPÉTITION EXIGEANTE

Les premières répétitions ont lieu avec leur lot de petits soucis d'organisation : incompatibilités d'agenda, vacances, logistique... Mais toujours dans la bonne humeur puisque chaque session s'accompagne bien sûr d'un buffet de boissons et mets copieusement garni par les membres présents ! Il faut dire que chaque soirée de répétition dure entre 3 et 4h et qu'il en faut de l'énergie pour répéter et corriger détail après détail sous l'oeil averti de Philippe Royer, comédien professionnel. Et le travail paie : on rit déjà d'avance à certaines répliques bien senties et l'on voit les comédiens amateurs progresser et investir leur rôle. Bientôt l'accent british de Zimon le Frelon, les appels langoureux de Gaston le Bourdon sont à mourir de rire tandis que le formidable organe de la reine nous faisait vibrer les tympans chaque fois plus fort ! Alors que la date fatidique n'est éloignée que



de quelques semaines, le stress commence à monter : petits trous dans les textes, défaillance parmi les chanteurs, ajustement de mise en scène, table de régie à dompter... Nathalie, Luc et les autres membres ne comptent pas leurs heures pour que le spectacle soit à la hauteur des espérances ! Seulement quelques jours avant la pièce, nous pouvons enfin répéter dans la vraie salle. Le décor, coloré et fleuri, est posé. L'estrade de la reine est prête à accueillir les vertigineux talons aiguilles de la Reine Marjolaine. Le set de lumières et sons est créé et bientôt les répétitions s'enchaînent. Les costumes de Marion et Paul, alias les bactéries, sont créés. Du jeudi jusqu'au dimanche, la salle ne résonne que du bzzz bzzz des z'abeilles. Une dernière commande de pizzas et le lendemain c'est le jour J. Le stress monte d'un cran lorsque l'on découvre tout un tas de petits détails qui ne sont pas au point, on change, adapte, improvise, ajuste... En coulisses, les roses revêtent leurs parures de fleurs, les abeilles leurs collants et leurs ailes jaunes et noires. Chacun et chacune ou presque passent entre les mains de fée Isabelle, notre maquilleuse attirée. Chacun essaie de trouver sa place dans les coulisses exigües derrière la scène tandis que les premiers spectateurs arrivent. La salle se remplit alors que l'excitation monte. Dernières retouches costumes, raccords entre les scènes, dernière chance de maîtriser une réplique récalcitrante... Et c'est l'heure (avec un peu de retard) ! Bientôt résonne Bourvil et... action ! La suite, vous la connaissez... ●

Emilie Dauphin



# PERMACULTURE ? VOUS AVEZ DIT PERMACULTURE ?

## PERMACULTURE... AGRICULTURE PERMANENTE ?... OUI, MAIS PAS SEULEMENT.

Loin d'être un dogme, la permaculture est « une démarche éthique de conception d'installations humaines durables qui permet à l'homme et à ses activités de s'inscrire dans la pérennité avec efficacité, dans le respect de la vie sous toutes ses formes et avec plus de résilience. » ([www.permaculturedesign.fr](http://www.permaculturedesign.fr)) Autrement dit, dès lors que l'on respecte l'humain (coopération, habitat sain, nourriture saine, soins holistiques,...) la terre (sol, eau, atmosphère, micro-organismes, animaux...) et que l'on redistribue les surplus (partage, sobriété), on pratique la permaculture. Selon cette éthique, la permaculture peut être pratiquée au sein d'un jardin, d'une production agricole, mais aussi d'un quartier, une entreprise, une école, ..., systèmes dans lesquels l'homme fait partie d'un ensemble où tous les éléments sont interconnectés.

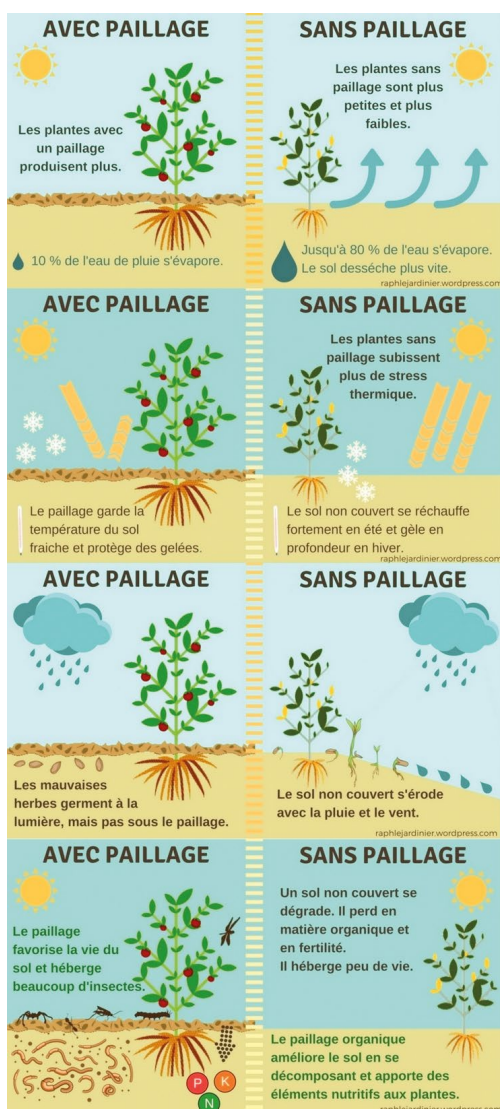
Les principes d'actions sont l'observation et la réflexion avant d'agir, la considération du système dans son entier et non les éléments séparément, le choix de petits systèmes et de solutions lentes plus résilientes, la valorisation de la diversité, l'intégration plutôt que la séparation, le travail avec la nature et non contre elle, le positionnement de chaque élément en fonction de sa relation avec les autres, etc.

La mise en place d'un projet en permaculture, qu'il soit au jardin ou ailleurs, passe donc d'abord par l'observation minutieuse de l'existant, puis la définition des objectifs et l'élaboration d'un « design » (méthodes de travail, plan, inter-relations des éléments...) réalisant ainsi un écosystème stable, autonome et durable, ayant des impacts positifs sur l'homme et son environnement.

Les techniques utilisées sont à adapter à vos besoins spécifiques, il n'existe aucune méthode universelle, chacun doit faire ses propres expériences. Au jardin par exemple, les buttes de culture et le paillage sont des techniques permaculturelles qui peuvent être réalisées de façons très variées. ● Aline Chapron



## LE PAILLAGE : BIEN-ÊTRE DES PLANTES ET DES ANIMAUX ; REPOS DU JARDINIER.



**SI VOUS OBSERVEZ LE SOL DE PRÈS**, vous constaterez aisément qu'il est vivant : vers de terre, insectes, micro-organismes, champignons grouillent sous nos pieds ! Dans les forêts, la litière de feuilles se transforme en humus. Au jardin, le paillage va reproduire cet écosystème bénéfique à la vie du sol.

Les intérêts du paillage sont multiples :

- régulation de l'humidité : le vent et le soleil ne dessèchent plus le sol. L'arrosage est donc réduit, voire supprimé, même par temps de sécheresse !
- limitation de la pousse des plantes indésirables par manque de lumière (germination limitée), et arrachage plus facile des plantes à racine pivot telles l'oseille ou le pissenlit, qui s'étioilent pour traverser le paillage.
- limitation de la prolifération des maladies cryptogamiques telles que le mildiou en asséchant la base des plantes.
- protection contre les ravageurs : abrite des prédateurs tels les carabes par exemple qui mangent les œufs d'escargots.
- préservation du sol : la pluie ou le vent n'érodent pas la bonne terre de surface.
- atténuation des amplitudes thermiques : effet « tampon ».

Cet écosystème crée un milieu favorable à la vie du sol : les insectes, invertébrés et micro-organismes vont aérer le sol : plus besoin de bêcher, tout ce petit monde travaille à notre place !

Ils vont également déchiqeter le paillage et grâce aux micro-organismes et aux champignons, celui-ci sera transformé en humus qui rendra au sol les éléments nutritifs absorbés par les plantes cultivées → résilience du système.

### EN SAVOIR PLUS

- <https://www.permaculture-formation.org/>
- <https://jardinage.lemonde.fr/dossier-630-permaculture-jardin-potager.html>
- «Je paille mes cultures». Ed. Terre Vivante

**QUELS MATÉRIAUX CHOISIR ?** ce que vous avez à disposition en quantité dans votre jardin, à défaut à proximité : herbe sèche, foin, herbe de tonte (couche mince pour éviter l'échauffement si humide), feuilles, paille, BRF (Bois Raméal Fragmenté), mais aussi herbes de désherbage SANS graine (plantes entières avec racines : souci, morgeline, séneçon, gratteron ; plantes SANS racine : ortie, chiendent, oseille, consoude, menthe), fanes de légumes (betteraves, céleri, radis, carottes), feuilles de bambous, pieds de haricots après récolte... La liste peut être longue ! Eventuellement cartons ou bâches plastiques à titre temporaire pour désherber une nouvelle zone de culture. Où pailler ? sur sol propre, ou du moins débarrassé des adventices pérennes telles qu'ortie, pissenlit, etc. Potager, massifs de fleurs, arbustes, pieds de haies, fruitiers : partout, ou presque !

Quid des semis ? Les grosses graines telles que haricots, fèves, courges, mâche n'auront aucun mal à traverser le paillage. Pour les gabarits plus petits (carottes, salades), écarter le paillage sur la zone à semer et remettez-le en place autour des jeunes plants dès que possible.

Pour résumer, il n'existe pas 1 recette de paillage, mais 1000 façons de pailler selon les matériaux disponibles, la saison, les objectifs fixés et l'humeur du jardinier ! N'hésitez pas, expérimentez, suivez votre instinct.

Un seul mot d'ordre : PLUS JAMAIS DE SOL NU ! Quelques heures pour pailler, mais quasi plus de désherbage, et aucun besoin d'engrais ni de pesticides, pour des plantes en parfaite santé et plus productives !

Jardin heureux, jardinier heureux ! ●

# AGENDA



**4**  
AVRIL  
2020  
9H30

SAMEDI MATIN  
**NETTOYAGE  
DES CHEMINS**  
de Lécaude

**2**  
MAI  
2020  
9H30

SAMEDI **CUEILLETTE  
DU MUGUET** à la Cochère  
[61] et pique-nique ou  
barbecue (covoiturage  
possible)

**17**  
MAI  
2020  
9H30

DIMANCHE **RANDONNÉE  
PÉDESTRE ET VTT**  
avec pique-nique ou  
barbecue à l'arrivée,  
apéro offert par  
l'association (au cœur  
du village)

**20**  
JUIN  
2020  
14H

SAMEDI **CHASSE  
AU TRÉSOR**  
par équipes adultes  
enfants avec énigmes  
à résoudre

**6**  
SEPT.  
2020  
14H

DIMANCHE  
**RANDONNÉE  
THÉÂTRALISÉE**

**12**  
SEPT.  
2020  
20H

SAMEDI  
**CINÉMA  
EN PLEIN AIR**  
(prévoir apéro  
dinatoire)



**REJOIGNEZ-NOUS**  
Adhésion : 6 €

## SITE INTERNET

L'association s'est dotée depuis cet été d'un site internet ! Créé par l'agence Web-Boussole dont Emilie & Arnaud sont membres, vous y retrouverez les activités passées de l'association, l'agenda des événements à venir ainsi qu'une galerie photo.

Retrouvez le site à l'adresse

<https://les-chemins-de-lecaude.fr/>



06 77 99 41 48



[lescheminsdelecaude@gmail.com](mailto:lescheminsdelecaude@gmail.com)



## LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

A l'occasion de cette nouvelle année, je me permets de présenter mes meilleurs vœux à tous les membres de l'association, que ces vœux soient le plus « randonnéesque » possible, qu'ils vous emmènent sur plein d'itinéraires connus, méconnus, reconnus, inconnus...

Un merci particulier à tous ceux qui ont participé aux activités 2019, et surtout à tous ceux qui s'attèlent déjà aux nombreux projets 2020.

**À TOUS, ADHÉRENTS, CITOYENS DE LÉCAUDE,  
JE VOUS SOUHAITE UNE BELLE ANNÉE 2020**

Nathalie Truffaut

## NOUVEAUX TALENTS À LÉCAUDE

### HEUREUX QUI COMME ULYSSE...

#### ... A DES PARENTS COMME LES SIENS !

Heureux, nous, qui à Lécaude, avons des voisins comme Emilie & Arnaud ! Dauphin & Pincemin : ça, c'est pour la rime en « in » ! Mais pas que ! Dauphin est un nom qui « parle » à Lécaude ! Les anciens le savent, forcément ; les nouveaux peuvent remonter le temps du côté de la mairie... et ils sauront, eux aussi ! En tout cas, soyons heureux qu'Emilie, pure normande du cru, ait eu la fière idée de revenir sur ses terres, si bien accompagnée par un gars qui n'est même pas d'ici ! Ça brasse au village et ça rajeunit ! Et ça entreprend, également : Emilie & Arnaud ont, ensemble, implanté leur entreprise (Lancée en 2014) chez eux ! C'est à dire chez nous...ici, à Lécaude ! (Applaudissements !) Depuis 5 ans, ils développent « Web Boussole », structure spécialisée dans la création de sites internet, dont ils assurent à la fois la maintenance & le référencement naturel dans les moteurs de recherche. On les remercie, au passage, d'avoir eu la gentillesse de fabriquer le site de notre association ! (Applaudissements X2 !) Outre leur esprit inventif & productif, vous savez ce qui les caractérise et les rassemble ? Ils sont aussi serviables que gentils ! On peut suivre leur boussole professionnelle & personnelle les yeux fermés ...du moins, en confiance et dans la bonne humeur ! Luc Pinard



**N'hésitez pas à visiter le site de notre agence Web-boussole**

## DERNIÈRES INFOS

### L'AVENIR DES CHEMINS

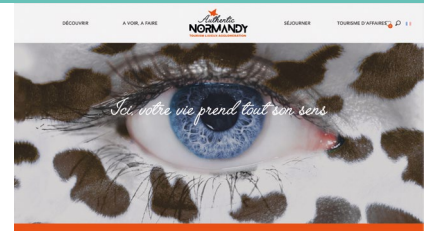
Depuis 2017, c'est l'agglomération de Lisieux Normandie qui a la compétence des chemins de randonnée référencés. Et notre chemin balisé en fait partie...

Il y a actuellement 61 chemins de randonnée référencés dont 11 de qualité reconnus par le département et 15 à diagnostiquer pour passer en qualité.

Pour être un chemin de qualité, il doit y avoir moins de 30% de goudron sur le parcours. Ces 61 chemins vont être balisés par l'agglomération avec des panneaux et une brigade verte a été créée employant 2 personnes pour les entretenir avec du matériel performant.

**Vous pouvez trouver tous ces chemins sur le site Authentic Normandy.**

<https://www.authenticnormandy.fr/>



## RANDO CHEMIN DE LÉCAUDE

Notre première Fiche **RANDO** est accessible. Ce circuit de randonnée de 10 km a été balisé par l'association.

### ASTUCE RANDO

Vous trouverez toujours un point d'eau en accès libre pour remplir vos gourdes dans les cimetières.



Cette fiche est disponible sur notre site  
<https://les-chemins-de-lecaude.fr/>