

Vivre le Parc

Le journal du Parc naturel régional de Millevaches en Limousin



P5. Portrait

Le *Datura stramoine*,
« La fleur du diable »
(*Datura stramonium*)

P8. Thématique
Se déplacer
autrement

FÉVRIER 2024

P4 - Saison



- > Le cincle plongeur
- > Les baies de l'hiver
- > Le Datura stramoine, « La fleur du diable »

P6 - Initiatives

- > Le Parc sur YouTube
- > Une ressourcerie du bâtiment
- > Pratiques sportives : adoptons la Parc Attitude !

P7 - Décryptage

La marque Valeurs Parc

P8 - Thématique

Se déplacer autrement



« Une fois que tu as osé pousser la porte des P'tits Bouts, tu ne peux que y revenir. »

P12 - Rencontre

Les P'tits Bouts, pour les enfants et leurs parents



P13 - Pratique

6 actions des Défis de la Transition



P14 - Escapade

Peyrat-le-Château

P16 - Ludique !

La Tarte aux pruneaux



Le temps d'un moment, des étoiles plein les yeux !

Édito

Chers habitantes et habitants du Parc naturel régional de Millevaches,

J'ai le plaisir de vous adresser le premier numéro de l'année 2024 de notre journal « Vivre le Parc ». 2024 est une année particulière pour notre Parc, il va fêter ses 20 ans ! C'est le 18 mai 2004, que le label Parc naturel régional était décerné à notre territoire. 20 ans, c'est un bel âge ! C'est encore la jeunesse tout en ayant atteint l'âge adulte, la maturité. C'est bien le cas pour notre Parc : fort d'une équipe d'élus engagés, fort d'une équipe technique de haut niveau, nous œuvrons pour la préservation, la restauration et la mise en valeur de nos patrimoines, reconnus, grâce à ce label, à leur juste valeur, c'est-à-dire exceptionnels.

Alors 20 ans, cela se fête !

Aussi, j'ai le plaisir de vous informer que le Parc a décidé d'organiser une grande fête pour ses habitants. Nous avons retenu le thème de la nuit, devenu la 19^{ème} réserve internationale de Ciel étoilé au monde et la quatrième en France en 2021, il nous est apparu intéressant de valoriser ce ciel d'exception, de le faire découvrir.



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

Pour cela, un programme riche, autour de la connaissance, de l'observation, de l'art, de la culture, vous sera proposé. Des conférences, des observations du ciel la nuit mais aussi au lever du soleil (avis aux lève-tôt !), des jeux, des spectacles musicaux, de danse, des expositions avec en particulier la présence d'une œuvre de l'artiste peintre Pierre Soulage ! La fête du Parc se déroulera les 5, 6 et 7 juillet prochains à Millevaches et à Meymac. La programmation et les modalités de réservation seront bientôt disponibles sur notre site internet. Je souhaite que cet événement offre à tous, chers habitantes et habitants du Parc, le temps d'un moment, des étoiles plein les yeux !

Vous retrouverez dans ce numéro les rubriques habituelles avec toujours de nouvelles initiatives, de nouvelles actions. Mais aussi notre dossier consacré dans ce numéro à la mobilité, enjeu de plus en plus prégnant, particulièrement sur notre territoire caractérisé par un habitat dispersé et des transports en commun insuffisamment présents. Les élus du territoire, les communes, les communautés de communes, le Parc, des associations s'emparent du sujet et unissent leurs forces pour proposer des solutions nouvelles et adaptées.

Je vous souhaite à toutes et tous une très bonne lecture.

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 : PNRML / Geoffrey Brun
Impression : Imprimerie Champagnac, Aurillac
Tirage : 20 000 exemplaires, imprimés sur papier PEFC
Dépôt légal à parution - ISSN : 1774-6876





Photo : C. Vialle

Le cincle plongeur

Lors d'une balade près de rivières courantes, avec une eau fraîche et bien oxygénée, tendez l'oreille... En janvier, le chant du cincle plongeur (*Cinclus cinclus*) retentit et les parades nuptiales s'intensifient. Après avoir chanté et dansé ensemble, le couple se forme une fois que la femelle a accepté la nourriture présentée par le mâle. L'espèce, protégée, est fidèle à son lieu de nidification, où elle revient tous les ans. Sur notre territoire, les premières constructions (ou rénovations) de nids peuvent être observées dès le début du mois de février. Le nid est constitué de deux parties : une structure

intérieure de brindilles entremêlées tapissées de feuilles et une boule de mousse et de feuilles pour l'extérieur. Les nids se retrouvent souvent sous des ponts ou d'autres ouvrages maçonnés avec des pierres non jointées. Ils utilisent également les cavités naturelles (rochers, falaises...), mais toujours au-dessus de l'eau. La présence de ce passereau plongeur est d'ailleurs un bon indicateur de la santé des cours d'eau vive. Ensuite, de fin février à début mars, la femelle pond un œuf par jour (de 4 à 5, plus rarement 6) qu'elle couve seule de 14 à 16 jours. Les jeunes sont alors nourris par leurs parents durant un mois. Il est fréquent que notre merle d'eau pondre une seconde fois, étalant ainsi l'envol des jeunes jusqu'à la fin du mois de juin.



Illustrations : Lenon

Les baies de l'hiver

Cenelles d'aubépines, prunelles, cynorrhodon, nèfles, ces baies se récoltent à l'automne et au début de l'hiver. Elles sont riches en vitamines, pour se prémunir des maux apportés par le froid, et garder le moral ! Ainsi, les cenelles sont dites cardiotoniques. Elles aident à lutter contre l'arythmie, l'anxiété, l'essoufflement ou encore les troubles de la circulation sanguine. La prunelle, elle, se consomme blette, comme le fruit de l'églantier (le cynorrhodon), c'est-à-dire qu'il vaut mieux attendre une gelée avant de les cueillir. Ce dernier fait d'ailleurs partie des fruits les plus riches en vitamine C, un seul « fruit » suffit à couvrir vos besoins journaliers ! Le sorbier, très présents sur le Parc, produit des fruits qui se consomment également. Les sorbes accompagnent très bien les viandes, dans des sauces. Tous ces fruits peuvent se faire sécher pour s'intégrer aux infusions, se manger crus, ou encore en confiture même s'ils perdent la majorité de leurs propriétés à la cuisson. Mais attention, ces petites baies sont aussi très prisées des oiseaux. En effet, c'est l'une des seules sources de nourriture en hiver, il faut donc penser à partager, et en laisser la majorité sur les arbres, appliquons la cueillette raisonnée !



Photos : PNR ML

Portrait

Le Datura stramoine, « La fleur du diable » (*Datura stramonium*)

Le Datura stramoine, une plante (très) toxique pour les humains et les animaux, est désormais en émergence sur le territoire du Parc. En effet, depuis l'été 2022 les signalements sont plus fréquents et concernent l'ensemble du territoire. Plusieurs raisons sont identifiées : dissémination via les moissonneuses ou bennes de travaux publics, graines pour oisellerie contaminées (« le grain à poules » produit localement est une alternative), semis au jardin, achats de fourrages agricoles, augmentation des températures sans doute. Alors que la toxicité de nombreuses plantes dans la nature ne pose pas problème quand on sait les reconnaître, avec le Datura, les choses sont plus complexes. La plante affectionne les friches, les prairies de pâtures, les bords de route et de rivière, les jardins et particulièrement les cultures d'été comme le sarrasin. De très petites quantités pouvant déclencher une intoxication, les récoltes de blé noir ou autres graines si elles sont contaminées ne pourront pas être vendues (les contrôles sont très stricts) ce qui peut entraîner des pertes économiques importantes. Dans certaines zones en France, cette culture n'y est plus possible, nous ne voulons pas en arriver là ! La lutte contre son expansion relève donc d'un enjeu de santé publique et d'un enjeu agricole et alimentaire. Chacun peut contribuer à limiter la dissémination, le premier geste consistant à ne pas le semer ni le planter. En effet, les graines sont autorisées à la vente ! Certains croient pouvoir s'en servir contre les rats taupiers : inefficace. D'autres sont attirés par les effets psychotropes : inutile d'insister ici sur la dangerosité de la pratique. L'observation au champ ou au jardin constitue ensuite le cœur de la lutte. Si vous en trouvez, respectez les consignes de sécurité !

Herbacée annuelle
Floraison : juillet > septembre

à + d'1 m
de 40 cm



Toutes les parties de la plante sont toxiques !



Grandes feuilles fortement et inégalement dentées
vertes foncées

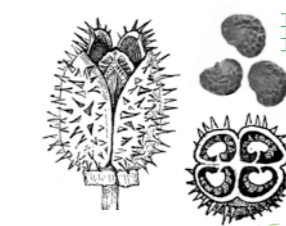
Un doute ? Utilisez une application comme Pl@ntNet pour identifier la plante à partir d'une photo



à 10 cm de 6 cm



Fleurs solitaires en entonnoir blanches ou parfois violettes



Fruits en capsules épineuses, appelées bogues, de la taille d'une noix
Graines, brun noir à grisâtre, jusqu'à 500 par fruit dont la durée de vie est de plusieurs dizaines d'années...

Que faire ? J'ai du Datura dans mon jardin,

La priorité est de ne pas laisser monter en graines = donc intervenir avant les bogues.

- 1 ● Se protéger, au minimum avec des gants contre les risques de brûlure
- 2 ● Arracher manuellement les pieds avant la formation des graines* ou faucher le plus ras possible
- 3 ● Mettre les pieds en tas dans un endroit isolé du jardin et les laisser se dégrader

Ne pas mettre dans le compost, ni apporter en déchèterie (pour limiter la dissémination via des graines dans la terre autour des racines)

Ne pas brûler : les fumées sont très toxiques

- 4 ● Idéalement végétaliser la zone avec un couvert végétal dense pour limiter la repousse, et ne pas transporter de terre depuis cette zone
- 5 ● Surveiller l'année suivante les zones à Datura, notamment aux abords des poulaillers et des mangeoires hivernales pour oiseaux de jardins, pour pouvoir intervenir avant la montée en graines.

*Si le pied a déjà des bogues, ce n'est pas l'idéal, mais, avant arrachage comme décrit plus haut, enlever les bogues et les mettre dans un contenant fermé non percable (par les bogues elles-mêmes) puis dans le sac d'ordure ménagères résiduelles pour collecte (puis incinération).

En complément : <https://pnr-millevaches.fr/datura>



Une ressourcerie du bâtiment

Remettre au goût du jour le réemploi dans la construction, tel est le but de ReMaBat, ouverte en novembre 2023. À la fois ressourcerie, matériauuthèque et chantier d'insertion, cette association récupère des matériaux auprès des particuliers, des invendus chez les négociants/fabricants et des professionnels du bâtiment (entreprises, artisans). Menuiseries, panneaux, sols, couverture, plomberie sont ensuite proposés à la vente aux particuliers à des tarifs d'occasion. « L'enjeu est l'accès au gisement par le changement des pratiques sur les chantiers », explique Olivier Cagnon, son fondateur.

L'objectif : créer une filière de qualité entre la déconstruction et la vente. « Le cœur de ReMaBat, c'est d'être un chantier d'insertion, 8 emplois sur les 12 sont en insertion en 2024. Nous formons et développons localement de nouvelles compétences sur un métier émergent : la dépose soignée avant rénovation ou démolition ». Le circuit court du réemploi en construction, c'est un coup gagnant qui allie développement économique local, intérêts social et écologique.

Matériauuthèque 38, route d'Aubusson à Felletin.
Ouverte les vendredis et les samedis de 8h à 12h et de 14h à 18h.
06 25 54 75 53. www.remabat.fr



Le Parc sur YouTube

Saviez-vous que le Parc a une chaîne YouTube ? Véritable malle remplie de trésors illustrant le territoire, avec des fictions, des documentaires ou des témoignages en format court (d'une à dix minutes) sur des thèmes variés (faune, flore, milieux, culture, patrimoine, projets...), des séries spéciales sur les échappées Rando-Millevaches, des immersions dans la vie sauvage, les secrets de la culture occitane ou encore les sites Natura 2000. Petite pépite de l'année 2023 : 4 courts-métrages sur le Voyage de l'eau, réalisés par des écoles du Bassin de Chavanon (du CP à la 4ème). Poésie et enquêtes sont au rendez-vous : laissez-vous embarquer ! Sans oublier de visionner les nouveaux court-métrages du Parc : des fictions qui vous donneront envie d'admirer le ciel nocturne !

www.youtube.com/@pnrmillevachesenlimousin7917/videos

Pratiques sportives : adoptons la Parc Attitude !

Lorsque l'on fait de la randonnée dans le Parc, du canoë, du cheval ou encore du vélo, on partage l'espace avec d'autres (humains, animaux et végétaux).

La question de nos itinéraires, de nos déchets, de l'utilisation des ressources et du bruit n'est pas sans incidence. La Parc Attitude, c'est lier pratiques sportives et conscience environnementale. Élaborée par les services de la Région Nouvelle-Aquitaine et portée par les Parcs, c'est une expérience pilote pour engager les comités sportifs et le grand public dans une démarche exemplaire. Sur les pratiques et les manifestations, le PNR propose une boîte à outils (banderoles, chasubles, balisage, signalétique) et accompagne la mise en place de charte d'engagements (organisation, site, accueil, ressources, transports...) pour favoriser les actions éco-responsables.

Événement sportif très populaire à Eymoutiers, l'ALEFPA Trail, a été le 1^{er} événement partenaire le 23 septembre 2023.

playplay.com/app/share/nouvelle-aquitaine/aadd31d7-d40f-4382-998f-c4e198bed6c0



Depuis 2023, un nouveau produit agricole est valorisé par la marque «Valeurs Parc naturel régional» sur le PNR Millevaches : la viande. Les éleveurs rejoignent ainsi les producteurs de miel, jus de fruits et petits fruits déjà engagés pour des pratiques professionnelles, sociales, environnementales et ancrées localement.

Avec une spécificité : le cahier des charges pour ce produit a été rédigé en partenariat avec des fermes volontaires pour rejoindre la marque. La marque « Valeurs Parc naturel régional » s'applique aussi aux hébergements, et devrait prochainement s'étendre encore.





Photos du dossier : Patrick Fabre_ADEME

Thématique

Se déplacer autrement

Ici comme dans la plupart des zones rurales, 80% de nos déplacements se font en voiture individuelle. Un coût économique et écologique non négligeable ! Pour repenser nos modes de déplacements et faire évoluer nos habitudes, tout le monde est concerné : habitants, collectivités, associations et entreprises. État des lieux et perspectives.

Aller travailler, dîner chez des amis ou emmener son enfant à l'équitation, autant de déplacements pour lesquels nous prenons notre voiture, par habitude ou par nécessité. Afin de proposer une stratégie pour aller vers des modes de déplacement plus écologiques, le Parc a réalisé une étude en partenariat avec des collectivités locales. Les conclusions de ce diagnostic préalable à la finalisation du Schéma Directeur des Mobilités Actives (SDMA) interrogent le recours systématique à la voiture. Ainsi, une majorité des habitants vivent à moins de 10 km (30 minutes en Vélo à Assistance Électrique) de leur lieu de travail et/ou des services de proximité. Comme l'explique Martin Cusson, chargé de mission Mobilité active et partagée « nous avons gardé une vie propre à nos campagnes, sans besoin systématique d'aller dans les grandes villes ». Le maintien d'un maillage d'emplois, commerces et services dans les bourgs et petites villes, autorise la pratique de la

marche et du vélo. Les retours du questionnaire montrent que si l'on marche pour les trajets dans le bourg, on utilise encore peu le vélo au-delà. Du côté des mobilités partagées (bus, train, covoiturage), les témoignages recueillis lors du diagnostic confirment une pratique très restreinte. Manque de connaissances, absence de dynamique collective, perception négative, confort de la voiture individuelle..., les raisons sont diverses mais le potentiel est bien là, surtout sur les grands axes. Changer les habitudes pour faire adopter ces moyens de transport est complexe et nécessite d'accompagner les habitants comme les entreprises.

Un coût écologique et économique

« Arrivée en mai 2023 de Gironde pour habiter à Bugeat et travailler à Treignac, elle ne voulait pas acheter une deuxième voiture. Elle découvre que le service de transport scolaire, porté par la Région, est ouvert au public. « Les horaires correspondent à ceux du bureau, je mets pratiquement le même temps qu'en voiture, et c'est bien plus économique ! » Trois fois moins cher et pris en charge en partie par son employeur. Pendant les vacances scolaires, elle covoiture. Seule utilisatrice actuellement, elle invite les gens à se renseigner : « Cela pourrait rendre service à beaucoup de monde ! ».

Delphine

Finalement, le principal problème, c'est l'usage de la voiture individuelle quasi systématique pour TOUS nos déplacements. « La voiture individuelle est un véritable « couteau-suisse », car elle combine la possibilité d'une charge flexible (personnes, matériel), d'une liberté d'horaire, d'une distance sans limite et d'une desserte sur mesure. C'est pourquoi on l'utilise pour couvrir tous les besoins, y compris ceux où son usage n'est pas forcément adapté », souligne Martin Cusson. Mais cet usage systématique a un coût écologique, que ce soit à travers l'exploitation des ressources et les émissions de gaz à effet de serre, lors de sa fabrication et tout au long de son utilisation. Sur le territoire du Parc, le transport représente 23 % de nos émissions de gaz à effet de serre. Comme l'explique Alice Peycheraud, doctorante en géographie rattachée au Laboratoire d'études rurales, les habitants des territoires ruraux vivent une situation

Voiture individuelle... quel coût ?

L'ADDITION :
ACHAT + ENTRETIEN + PARKING + ASSURANCE
+ AMENDES... + CARBURANT

EX : Bugeat-Eymoutiers

pour une citadine diesel :

8,25 € (- 2,37 € de carburant)

soit **0,33 €/km**

pour un SUV diesel :

0.41 €/km

pour une citadine électrique :

0.24 €/km

contre **4,5 € en train**

lien internet pour évaluer ses coûts :
<https://futur.eco/voyage/cout-voiture>

sachant que :

54% des déplacements

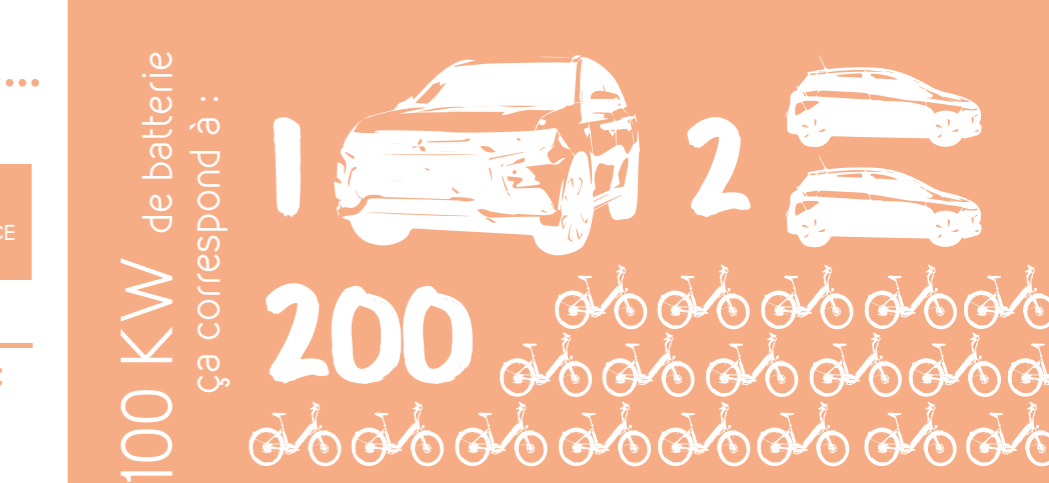
en voiture **> 20 km**
sont effectués seul

Moyenne nationale / étude France Mobilités 2019, Ministère de la Transition écologique et de la Transition des territoires.

paradoxe : « habiter à la campagne pour le cadre de vie implique l'usage fréquent de la voiture. Mais pour conserver ce cadre, il faut se déplacer autrement qu'en voiture. » Sans compter le coût économique, de plus en plus élevé à l'échelle des ménages mais aussi à l'échelle des collectivités et des entreprises : entretien des routes, création de parking et de déviations routières...

Repenser notre usage de la voiture

L'enjeu n'est pas de faire disparaître la voiture, mais de faire évoluer nos usages de ce moyen de déplacement. « L'imaginaire de la mobilité s'est construit sur la



Et la voiture électrique ?

« L'électrification de nos déplacements est une vraie solution pour l'enjeu climatique » déclare Aurélien Bigo. Mais si la voiture électrique réduit les émissions de gaz à effet de serre, elle pose des problèmes économiques, géopolitiques et environnementaux pour l'accès aux ressources. Il ne s'agit donc pas de remplacer toutes les voitures thermiques par leurs équivalents électriques mais d'adopter une sobriété dans nos usages et donc d'envisager d'autres types de véhicules. En effet, à titre de comparaison, une batterie de 100 kw « c'est ce qu'il faut pour 1 SUV électrique ou 2 voitures type Zoé, 16 voiturettes électriques ou 200 vélos à assistance électrique ! », explique Aurélien Bigo au média Limit (« La mort de la voiture et de l'aviation !? » sur YouTube). La Communauté de Communes Vézère-Monédières-Millesources étudie la piste des véhicules intermédiaires entre le vélo et la voiture, qui peuvent transporter une charge de 200 kg soit 2 à 3 personnes avec leurs sacs avec une vitesse allant de 25 à 80km/h. « 10 fois plus léger, 10 fois moins cher, 10 fois plus durable et pouvant être fabriqués et entretenus par des filières locales, ils sont une bonne alternative à la voiture pour des déplacements quotidiens et répondent aux conditions climatiques et de relief de notre territoire » explique Frantz Breitenbach chargé de mission Mobilité douce.

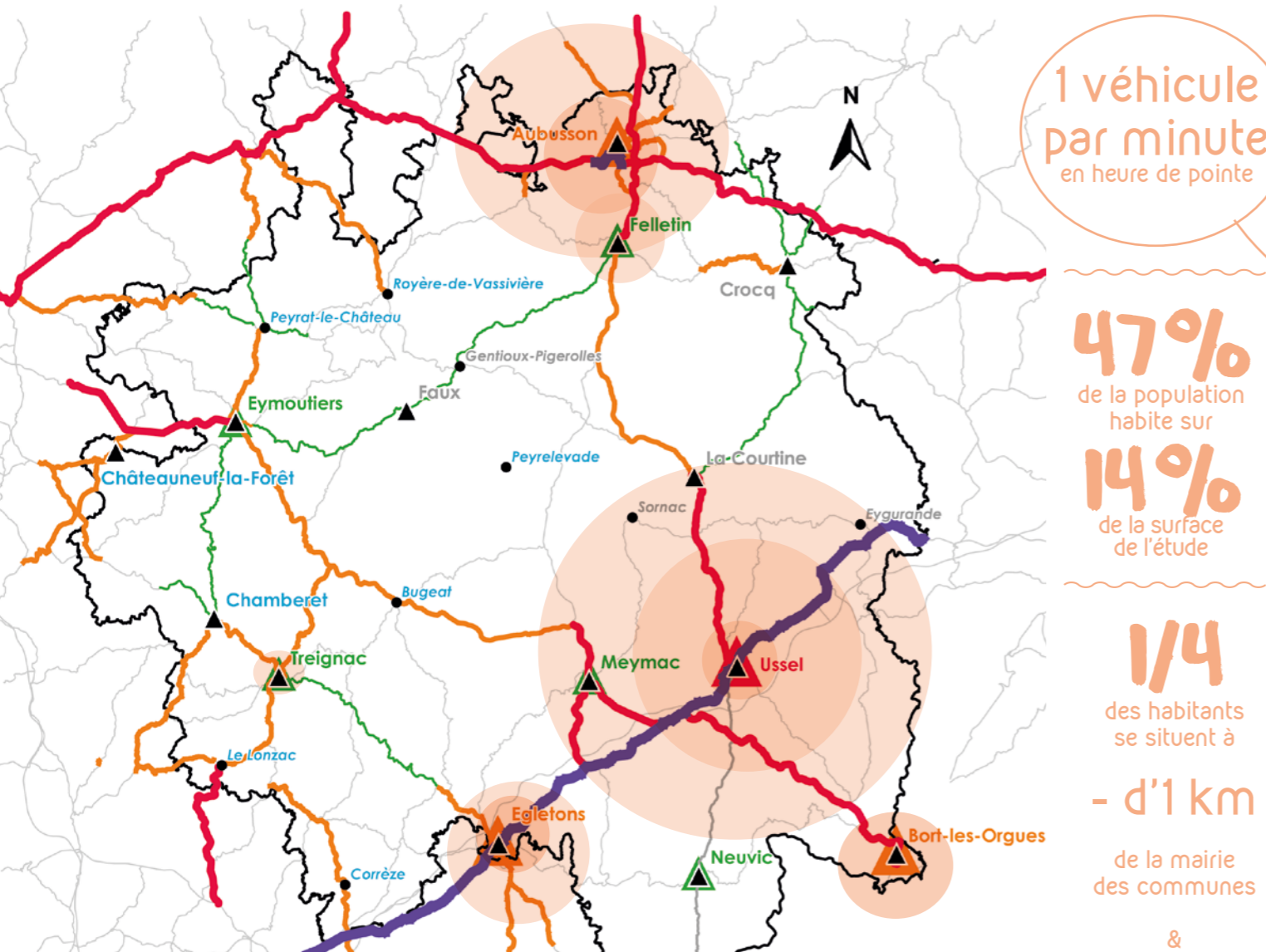
Les véhicules intermédiaires, l'avenir de la mobilité ? Article d'Aurélien Bigo
<https://bonpote.com/les-vehicules-intermediaires-lavenir-de-la-mobilite/>

voiture, synonyme de liberté et de plaisir, alors que notre réalité c'est le besoin de se déplacer » rappelle Aurélien Bigo, chercheur sur la transition énergétique des transports. Le covoiturage est un premier pas. Des habitants de Felletin, Eymoutiers et du Plateau de Millevaches ont ainsi créé des mailing-listes et groupes WhatsApp pour mutualiser leurs déplacements. Précisons que 12 % des ménages du territoire n'ont pas de voiture. L'autopartage c'est-à-dire la copropriété d'un véhicule, est plus rare. L'absence de ce service sur le territoire, n'empêche pas des couples ou des amis de partager leurs véhicules. Faire évoluer nos usages de la voiture, c'est aussi prendre en considération les autres modes de transport, afin de les combiner astucieusement. Parmi les options : les transports collectifs (train, car, covoiturage, transports scolaires dorénavant ouverts au public...) et les véhicules dits

intermédiaires, comme le vélo électrique, le vélo cargo et les voiturettes électriques.

Agir collectivement

Mais le changement de comportement ne peut se faire uniquement à l'échelle individuelle. Il ne s'agit pas de nous culpabiliser, mais bien d'agir ensemble pour créer les conditions d'une autre mobilité sur le territoire. « Il n'y a pas un acteur qui ne soit pas concerné par la mobilité » souligne Martin Cusson : collectivités, habitants, associations, entreprises, État. Et si nous mettions le pied à la pédale ensemble ? Depuis 2022, la Communauté de Communes de Vézère-Monédières-Millesources a mis en place un service de location longue durée de vélos électriques : « une



1 véhicule par minute en heure de pointe

47% de la population habite sur 14% de la surface de l'étude

1/4 des habitants se situent à - d'1 km de la mairie des communes

& 45% à 5 km

- Zone de l'étude :**
- Périmètre Schéma Directeur des Mobilités Actives (SDMA)
 - ▲ Communes avec focus SDMA
 - Autres Communes Moyennes
- Tronçons de routes départementales :**
- avec un trafic journalier > à 5000 véhicules
 - avec un trafic journalier compris entre 2000 et 5000 véhicules
 - avec un trafic journalier compris entre 500 et 2000 véhicules
 - avec un trafic journalier < à 500 véhicules
 - sans données sur le trafic
- Administration et services à la population**
- ▲ Pôle structurant principale
 - ▲ Pôle structurant secondaire
 - ▲ Pôle de proximité structurant
 - Communes Pôle de proximité
 - Communes Pôle relais de services
- Principaux flux domicile > travail**
- 80 - 105 Nombre de personnes qui travaillent dans la ville centre.
 - 45 - 80
 - 25 - 45



« Habitée du vélo depuis l'adolescence, elle a fait pendant deux ans son trajet domicile-travail en VAE, bien équipée : Faux-la-Montagne / Eymoutiers toute l'année, sauf les jours de neige. Elle fait ses calculs et mise sur l'amortissement. « Ce qui change c'est le temps nécessaire. Mais cela faisait un véritable sas avec le boulot. Et on a un autre rapport avec le dehors, en lien avec les éléments, c'est fantastique ! ».

Agnès

APERÇU DES FLUX DE DÉPLACEMENTS

Surface de l'étude : Communautés de Communes : Portes de Vassivière + Creuse Grand Sud + Vézère Monédières Millesources + Haute-Corrèze Communauté + 2 communes hors Parc (Égletons et Châteauneuf-la-Forêt)

= 4144 km & 71445 habitants

Une navette pour transporter les salariés

Une navette qui relie le centre-ville à l'entreprise (distante de 4 km), c'est l'expérimentation que Le Mont de la Coste à Ussel (transformation de viandes) a mis en place de mi-juin à fin septembre 2023. Magali Evrard-De Smet, responsable du site : « L'été, nous avons un fort besoin de renfort pour remplacer nos salariés en vacances. Nous sommes face à des gens qui veulent travailler mais qui n'en ont pas les moyens ». Sans permis ou sans voiture, jeunes et étrangers ont été les usagers de cette navette qui faisait les trois horaires d'embauche et de débauche.

L'entreprise a été aidée par l'État et la Communauté de Communes pour cette expérimentation. « Le bilan est positif : nous avons couvert nos besoins de recrutement et des jeunes sont prêts à revenir ». Mais ce service a un coût qu'une seule structure ne peut porter. « Il nous faut trouver différentes solutions à la mobilité pour l'emploi. Voir comment mutualiser le matériel, partager les coûts entre entreprises. Cela demande réflexion et discussions pour s'accorder sur nos contraintes respectives. C'est du gagnant-gagnant pour tous ».

Aménager autrement le territoire

Il s'agit également de préserver nos lignes de transports publics. Les élus sont en première ligne pour maintenir les gares et les lignes régionales. Mais il faut également faciliter l'usage de ces transports disséminés sur les trois départements. Le Syndicat de la Montagne limousine (collectif d'habitants) a ainsi réalisé des cartes des lignes de trains et cars, jour par jour. « L'idée était de faciliter les déplacements en transports collectifs, notamment pour les personnes sans permis et sans voiture, mais aussi identifier les manques », précise Michel Lulek, du groupe Mobilité du Syndicat.

Car c'est bien en coopérant à l'échelle du territoire que l'on pourra enclencher une véritable transformation de la mobilité. C'est ce à quoi s'emploie le Parc. Selon Alice Psycheraud, « le Parc est un acteur central. Son rôle de coordination est important car la compétence est complexe et tout le monde n'a pas la main sur tout ». En Haute-Corrèze, une pluralité d'acteurs travaille également collectivement à construire une vision d'avenir de la mobilité, dans le cadre du programme Fabrique à initiatives de l'État. On le voit, changer la mobilité nécessite de faire évoluer collectivement notre rapport au temps, à l'espace, aux autres. Comme le conclut Aurélien Bigo, « l'enjeu est de changer nos imaginaires de mobilité en repensant la façon dont on organise nos déplacements et l'aménagement du territoire pour vivre en proximité ».

belle surprise avec 115 locations et 95 bénéficiaires », note Frantz Breitenbach chargé de la mobilité douce. Et sur la Communauté de Communes des Portes de Vassivière, un service de location longue durée sera mis en place en 2024. L'objectif : « permettre aux habitants d'expérimenter le vélo électrique, parce que cela a du sens et fonctionne. Quelle que soit la thématique - revitalisation des centres-bourgs, emploi... - la question de la mobilité est concernée, c'est une problématique transversale », explique Adèle Péot, chargée de mission Petites Villes de Demain. Pour rappel, depuis 2023, les entreprises du territoire peuvent également louer un vélo à assistance électrique pour que leurs employés puissent tester ce mode de transport, grâce au dispositif « Du jus dans les pédales » du PNR.

Un garage solidaire

« Quand on ne maîtrise pas la réparation de son véhicule, on n'en est pas propriétaire », tel est le credo de Philippe, administrateur du Garage Associatif et Solidaire en Limousin (GASEL) de Lacelle. Des conseils pour l'achat jusqu'à l'accompagnement dans la prise en main de la voiture (réparation, entretien), GASEL récupère aussi de vieux véhicules pour les pièces détachées et le réemploi. Une vision solidaire de la mobilité qui rend la voiture accessible en faisant faire des économies et en proposant des formations. « Nous avons l'envie de développer nos villages par la mise en place d'une solution locale de la

mobilité via l'autoconstruction ». L'association est déjà partenaire de la Communauté de Communes Vézère-Monédières-Millesources pour un atelier autour du Vhélío, un véhicule à assistance électrique auto-construit. GASEL a pour projet une sorte d'université populaire de la mobilité qui organiserait, entre autres, des résidences d'ingénieurs pour expérimenter des solutions techniques (carburant à l'huile de friture, éthanol, hydrogène...). « Le but est d'avoir la main sur la ressource », GASEL en a des idées !

garageasel.wordpress.com
vhelio.org



Photo : E. Meyer

Les P'tits Bouts, pour les enfants et leurs parents

L'association les P'tits Bouts prend soin des enfants et de leurs parents depuis 18 ans. Implantée à Peyrelevalde, elle anime un lieu chaleureux et convivial, unique sur le territoire du Parc.

On vient parfois de loin pour participer aux rendez-vous imaginés par les P'tits Bouts ! Des moments festifs et culturels pour enrichir les liens parents-enfants et soutenir les parents dans leur rôle éducatif. L'association gère le seul Lieu d'accueil enfants parents (LAEP) du plateau de Millevaches et propose un programme d'animations dans le cadre de son agrément Espace de Vie Sociale (EVS). Deux salariées à temps partiel, Anna Varenne et Sophie Plançon, s'occupent de l'association, avec les administratrices du Conseil collégial et les bénévoles. « Tous les membres du Conseil collégial sont ou ont été usagers du lieu à un moment de leur vie de parents », indique Florence Robert, administratrice.

Tout a commencé en 2006. Une poignée de parents ayant soif de rencontres et soucieux de nourrir la curiosité de leurs petits fondent les P'tits Bouts. Deux ans plus tard, le groupe crée l'Amusette, première micro-crèche corrézienne, à Sornac. À partir de 2010, l'association organise des ateliers sur la communication bienveillante dans la famille. La même année voit la création de la bibliothèque, un fonds documentaire autour des questions d'éducation, allaitement, grossesse et accouchement... Les P'tits Bouts s'installent en 2016 dans la Maison des associations de Peyrelevalde, reçoivent l'agrément EVS et créent un poste salarié. Depuis 2019, le mardi, c'est LAEP aux P'tits Bouts, un espace de jeux, de partage et d'écoute pour les enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un adulte, et les futurs parents. Deux accueillantes ouvrent les portes. « C'est gratuit, sans inscription, anonyme et sans aucune visée thérapeutique », précise Anna.

« Une fois que tu as osé pousser la porte des P'tits Bouts, tu ne peux que y revenir »

Sophie, salariée depuis 2019, coordonne le lieu d'accueil parents-enfants, et anime des ateliers : massages pour bébés, portage, allaitement... « Nous avons une grande liberté pour proposer des choses qui n'existent pas ailleurs, apporter une réponse adaptée aux besoins des familles adhérentes, pour s'enrichir mutuellement et se soutenir », confie-t-elle.

Arrivée quant à elle en septembre 2023, Anna coordonne les activités en lien avec l'agrément EVS, entre création d'ateliers, d'événements, lien avec les partenaires, communication, comptabilité et gestion. Elle est également accueillante au LAEP. « Une fois que tu as osé pousser la porte des P'tits Bouts, tu ne peux que y revenir. On se sent accueillie, écoutée », affirme Florence. En effet, les jeunes parents se sentent parfois vulnérables, peuvent avoir peur de s'exposer au jugement... « Mais on a également besoin de soutien, surtout quand on est loin de sa famille et que les grands-parents ne peuvent pas prendre le relais. Nous sommes là pour ça », souligne Sophie. Pour 2024, « nous sommes en train d'imaginer un marché d'été artisanal et festif, avec pique-nique et camping », dévoile Anna. Par ailleurs, le réseau d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents (REAAP, dont l'association fait partie), a choisi le corps comme thème pour cette année. « Cela donnera lieu à de nombreuses actions pour différentes tranches d'âges, enfants et ados : des spectacles, des ateliers, avec différentes entrées autour de cette thématique. » Avec un objectif essentiel : favoriser les rencontres.

Maison des associations, Côte de Vinzan, 19290 Peyrelevalde
www.lesptitsbouts19.org



6

actions des Défis de la Transition

Les Défis de la Transition, c'est un programme animé par le Parc dans les villes portes, pour accompagner les initiatives citoyennes de transition. En 2021-2022, une trentaine d'habitants de Felletin ont ainsi mis en place plusieurs actions autour de l'eau, de la biodiversité, de la mobilité, des déchets ou encore de la consommation. En 2022-2023, une quinzaine d'habitants d'Eymoutiers se sont mobilisés autour de l'envie d'aménager le centre bourg. Cette année, c'est à Treignac que les Défis sont organisés, puis ce sera au tour de Meymac en 2024-2025. À la clé, une petite enveloppe pour financer des projets. Mais « l'objectif est d'impulser une dynamique avec des habitants, qui peut être un préalable à la création d'une commission citoyenne sur les questions de transition », explique Manon Campenet, en charge du programme.

Le principe : les groupes partagent des constats puis travaillent au moyen d'outils comme la fresque du climat pour élaborer des idées d'action avant de les mettre en œuvre. À Felletin, la commission citoyenne, relancée suite aux Défis, poursuit son action de façon pérenne. Voici quelques idées d'initiatives pour favoriser la transition, issues des Défis ces dernières années :

1

low-tech

Monter une formation pour apprendre à fabriquer des équipements low-tech : toilettes sèches, panneaux solaires thermiques (procédé qui chauffe l'eau, par exemple pour un chauffe-eau solaire), méthaniseurs individuels...

4

biodiversité

Planter des massifs dans les bourgs, créer un jardin avec des plantes qui attirent les pollinisateurs sauvages.

2

déchets

Installer des composteurs collectifs et former des référents maître-composteurs pour le suivi.

5

mobilité

Rassembler au même endroit, dans un guide ou une page web, toute l'offre de mobilité d'une commune, avec les horaires de train, de bus etc.

3

pollutions

Organiser des ateliers de sensibilisation à diverses pollutions, pour apprendre à s'en prémunir : pollution électro-magnétique, perturbateurs endocriniens...

6

consommation

Soutenir la création de marchés de producteurs locaux, de jardins partagés et de ressourceries quand il n'y en a pas encore.

Les Défis de la transition s'inscrivent dans le cadre du programme d'adaptation au changement climatique soutenu par l'Ademe.

Contact : Manon Campenet, tepos@pnr-millevaches.fr



Peyrat-le-Château

Au nord-ouest du Parc, Peyrat-le-Château se situe en Haute-Vienne, à la frontière avec la Creuse. Ses 1040 habitants vivent entre le bourg et 12 villages, dont Quenouille et Auphelle, au bord du lac de Vassivière.

Un cadre exceptionnel, propice au développement d'un tourisme raisonné, avec de grands événements sportifs tels que les régates du Club nautique, le triathlon X-Terra, les randonnées de la TransMillévaches, l'Extrême peyratoise ou le Tour du lac.

Mais Peyrat, ce n'est pas que Vassivière ! C'est aussi un bourg dynamique, doté de commerces et de services : école, crèche, cinéma, et la superbe salle Théodila.

La municipalité a mis en place une démarche participative ; ainsi, un groupe travaille sur l'aménagement de la place du Champ de foire, sa végétalisation, et l'animation du marché du samedi. Peyrat-le-Château est également une terre de solidarité, avec de nombreuses associations, dont Familles rurales et le Secours populaire, ainsi qu'un Hébergement d'urgence pour les demandeurs d'asile (Huda). Pour finir, ajoutons que la commune a accueilli une fan-zone lors de l'étape locale du Tour en France en juillet dernier, ainsi que la dernière Fête de la Montagne limousine, en septembre 2023 !

Office de tourisme du lac de Vassivière
Auphelle, 87470 Peyrat-le-Château
05 55 69 76 70 tourisme@lelacdevassiviere.com
Lac de Vassivière tourisme



Photo : L. Puissant



Photo : E. Roge



Photo : Association Musée de la Résistance Peyrat-le-Château SP

Le musée de la Résistance

Installé dans la Tour carrée du XVe siècle et le corps de logis adossé, le musée de la Résistance retrace l'histoire de la 1re brigade de marche limousine des francs-tireurs et partisans du colonel Georges Guingouin. Près de 400 m² consacrés à la vie dans le maquis, aux actions menées par la Résistance à Peyrat et dans les environs. L'exposition permanente aborde également les massacres de Tulle et d'Oradour-sur-Glane, et les camps de transit situés dans la région. Documents, archives, cartes, photographies, armes, matériel sont complétés par un film documentaire d'une durée de 39 minutes, à visionner en fin de visite. Un musée né de l'initiative de bénévoles, voué à la transmission des valeurs démocratiques, sociales, humanistes et anti-xénophobes de la Résistance. Une exposition temporaire est organisée chaque année, ainsi que des animations, conférences et visites commentées.

Ouvert de mi-juin à mi-septembre ainsi que pour la Nuit des musées et les Journées du patrimoine.



Photo : Vassivière

Vassiviera, lieu de légendes

Ouvert depuis 2022, Vassiviera est un espace ludique sur le thème du Limousin. David, qui a grandi sur l'île de Vassivière, et Amélie, tous deux ingénieurs, ont créé ce lieu dans l'ancien centre nautique d'Auphelle. Au programme, deux jeux : Le Sentier des légendes, chasse au trésor dans des créations artistiques paysagères qui représentent les légendes locales ; et le Barrage, une aventure immersive style escape-game, imaginée en partenariat avec EDF, dont on ne sort vainqueurs que grâce à la coordination et la communication entre participants. Vassiviera, c'est aussi l'En-cas Local, bar et restaurant de produits locaux qui propose planches apéritives et burgers limousins. Un lieu paisible, face au lac, pour prendre son temps. En 2024, l'équipe lance une nouveauté, L'île aux serpents - à la recherche du trésor perdu, chasse au trésor sur l'eau réalisée avec la complicité du CKE, club de canoë-kayak d'Eymoutiers.

Ouvert de mai à septembre, et en octobre pour les groupes.



Photo : N. Lamielle

Barbe en Bulle

Barbe en Bulle anime la place du Champ de foire depuis 2021. Un lieu hybride qui regroupe un joyeux mélange d'activités. En bas, une micro-brasserie artisanale qui produit de la bière distribuée en circuit court sur le territoire, à retrouver dans des restaurants, boutiques et événements locaux, et dans le bar situé sur place. À l'étage, un appartement reconverti en bureaux partagés occupés par des auteurs et salariés des éditions de BD Fibib, un graphiste, un photographe, et des associations comme Montagne Accueil Solidarité. Le lieu accueille également des permanences du planning familial et du groupe d'entraide juridique du Syndicat de la Montagne. La cuisine a même repris du service, utilisée par le propriétaire d'un food truck. Ce dernier s'installe tous les jeudis en face du bar, pendant les soirées dédiées à des tournois de palet vendéen.

Brasserie Barbe En Bulle

En février, c'est MARDI GRAS ! La Tarte aux pruneaux vous réglera !

Dimar lardiei (Mardi « Gras » ou mardi-du-lard) est au moment où les grands froids sont finis, où la lumière renaît, la fête de l'abondance et du renouveau.

Extrait « Pays et Paysans du Limousin - Marie-France Houdart, Édition MAIADE _p147.

En Limousin, dans les campagnes principalement, le « pot-au-feu » ne pouvait manquer pour Mardi gras... et en dessert la tarte aux pruneaux ! Après la recette des « baignées » présentée dans le journal de février 2023, place à la traditionnelle tarte aux pruneaux, selon une recette de Régine Rossi Lagorce, chroniqueuse culinaire spécialisée dans la cuisine régionale.

Sources : Extraits du livre « Fêtes en cuisine, menus, recettes et histoires d'une fête à l'autre - 2. Le livre des marmitons » Régine Rossi Lagorce, Édition MAIADE _p32.



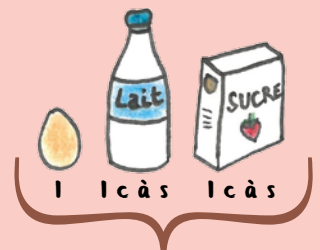
Pour la pâte levée



Pour la purée de pruneaux

1 Dilue la levure de boulanger avec le lait tiédi. Dans un saladier, verse la farine et remue-la à l'aide d'une fourchette. Ajoute le sel, le sucre remue à nouveau. Ajoute le mélange lait/levure, remue. Puis enfin ajoute l'œuf et le beurre. Malaxe en enfermant de l'air à l'intérieur de la pâte jusqu'à obtention d'une pâte homogène et lisse. Place-la dans un saladier couvert d'un linge.

4 Beurre le moule. Étale la pâte et garnis-en le moule en laissant déborder la pâte. Coupe le reste qui servira pour le décor. Étale la purée de pruneaux refroidie et répartis l'autre moitié des pruneaux sur le dessus. Saupoudre avec le sucre.



Pour badigeonner

2 Laisser reposer au moins **45 mn** à température ambiante et à l'abri des courant d'air.

3 Puis égoutte-les, sans jeter l'eau, et dénoyaute-les. Mets-en alors la moitié dans une casserole avec l'eau de trempage récupérée et fais cuire **15 mn** tout doucement jusqu'à obtenir une purée.

5 Forme une boule avec le reste de pâte. Puis étale-la au rouleau et taille-s-y des lanières de 1 cm de large. Dispose-les en croisillons sur les pruneaux. Rabats par-dessus les débords de pâte. Badigeonne avec le mélange préparé. Enfourne à four non préchauffé et fais cuire **1h Th5/6 (150/180°)**

2 Pour obtenir une pâte plus légère, pétri une seconde fois de la même manière et laisse reposer dans les mêmes conditions.

3 Pendant que la pâte lève, fais tremper les pruneaux **20 mn** dans l'eau chaude aromatisée à l'alcool ou au parfum choisi.



Miam !

Illustrations : D. Moreau

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