

Livret des ASSOCIATIONS — de Bilieu —

mise à jour janvier 2026



Mairie de Bilieu – 75, route de Charavines
38850 BILIEU - Tél : 04 76 06 62 41 www.mairie-bilieu.fr

SOMMAIRE

Culture – Patrimoine – Tourisme

Pages 3 à 11

AME (Art, Mouvement et Expressivité)

Club Sourire de l'âge d'or

Do Ré Mi Fa Sol Lac

Le Souvenir Français

Les Médiévales du lac bleu

Amicale des donneurs de sang du lac bleu

La Voix du Lac

Famille – Éducation

Pages 12 à 14

L'ELFA du lac bleu (Accueil de Loisirs Tour du Lac)

Sou des écoles de Bilieu

Sport et Loisirs

Pages 15 à 22

A.C.C.A St Hubert

Football Club Bilieu

Réflexe Danse

Energies Corps&Graphiques SOMA

Tonic'Form

Yoga

Associations en veille/dissoutes

Page 23



ART MOUVEMENT et EXPRESSIVITE

Ateliers de peinture et dessin

Siège de l'association : 100 Montée du Petit Biliu

Président : Lionel Escaich Paquien

Contact : Florence ESCAICH Artiste Peintre

06 72 81 40 22 / 06 84 64 44 99

Mail : ame.peinturedessin@gmail.com

L'association AME – Art Mouvement & Expressivité – est un Atelier de PEINTURE, toute technique, acrylique, huile, pastel, aquarelle, dessin ... Les séances sont animées par Florence Escaich-Paquien, artiste peintre ayant une formation Beaux-Arts et universitaire en Art thérapie. Chacun choisit son expression picturale et amène son projet qu'il réalise sur ces conseils et son aide. Par choix, elle a opté pour un enseignement personnalisé et ainsi l'atelier se démarque d'autres ateliers qui proposent un sujet et un accompagnement identique. Cela offre une liberté d'expression et de créativité qui permet ainsi de mieux s'exprimer, ... et cela dans une ambiance amicale et chaleureuse.

Nous entendons souvent des personnes nous mentionner qu'ils ne savent pas dessiner ou peindre. Cela s'apprend. D'ailleurs, elles seraient surprises de voir combien elles feraient vite des progrès.

Il est possible de nous rejoindre à tout moment et de s'inscrire en cours d'année. (Adhésion annuelle : 15 euros. Adulte 130 euros = 10 séances de

2h30 par trimestre. Adulte Carte de 6 séances par trimestre = 90 euros.
Séance occasionnelle 2h30 = 15 euros)

Culture – Patrimoine – Tourisme

❖ Club Sourire de l'Age d'Or

Contact : Patrick CIAPIN (Président) (06 69 02 46 08),

patisa.ciapin@gmail.com

LAJOINIE Annie (secrétaire) (06 30 48 71 07)

emile.lajoinie0957@free.fr

CHARLES Stephane (Trésorier) (06 87 99 30 50)

sylvianecharles@hotmail.com

Le Club Sourire de l'Age d'Or, créé le 16 avril 1980, a adhéré dès le départ aux Aînés Ruraux, transformés maintenant en
GENERATIONS MOUVEMENT : organisation fédérale et nationale.
Il se réunit toutes les semaines, le mardi après-midi de 14 à 18 heures à la salle Pinéa pour des jeux de cartes : belote, coinche ou autres jeux de société scrabble, rumikube, chorale, pétanque...

Chacun est invité à apporter ses propositions pour des échanges ou des activités à accomplir dans une ambiance conviviale.

Il accueille les anciens de notre village, retraités ou non, pour des voyages à la journée, des repas au restaurant ou simple pique-nique, mais aussi toute autre personne recherchant des voyages de plusieurs jours ou les activités proposées par la fédération ou le national : concours de pétanque, de photos et d'écriture.

❖ Do Ré Mi Fa Sol Lac

Président : Frédéric ROMERO (07 69 85 05 81)

Coordinatrice : Carol LEFEBVRE (07 69 31 40 96)

Email : doremifasol.lac@gmail.com

Site web : www.doremifasollac.fr

Facebook : Do Ré Mi Fa Sol LAC



L'école de musique associative Do Ré Mi Fa Sol LAC regroupe les communes du Tour du Lac de Paladru autour de la pratique musicale. Elle a pour objectif de favoriser l'apprentissage de la musique à travers des cours individuels, à plusieurs et des pratiques collectives. Elle propose des activités adaptées au niveau de chacun. Pour les plus jeunes, l'éveil musical permet une approche ludique tout en douceur. Les cours s'adressent autant au débutant qui souhaite apprendre un nouvel instrument qu'au musicien aguerri qui désire rejoindre un groupe.

Pour répondre au mieux à vos attentes, Do Ré Mi Fa Sol LAC met à votre disposition des cours adaptés et évolutifs :

❖ Guitare (classique, électrique et basse), batterie, piano, saxophone, clarinette, violon

❖ Chant

❖ Pratiques collectives ados et adultes

❖ Éveil musical (pour les enfants de 3 mois à 6 ans), initiation au langage musical (pour les enfants de 6 à 8 ans), formation musicale

❖ Le Souvenir Français

Contact : MEUNIER-BEILLARD Alexandre (Président),
06.12.13.58.84 – meunierb.alex@gmail.com



CLAVEL Josette (Secrétaire), 06.60.73.09.84

Cette association nationale et internationale a été créée en 1872 et fondée en 1887. Reconnue d'utilité publique en 1906, elle n'est pas une association d'anciens combattants mais une association caritative qui dans la plus stricte neutralité a pour vocation :

- ❖ Conserver la mémoire de ceux qui sont Morts pour la France,
- ❖ Remettre en état, entretenir et fleurir les tombes, les carrés militaires, les stèles, et les monuments aux Morts dans l'ensemble de tous les départements de France et l'ensemble des territoires d'outre-mer ainsi que dans 68 pays étrangers,
- ❖ Créer des stèles et des monuments et regrouper également les tombes dans un carré militaire existant ou à créer,
- ❖ Aider les établissements scolaires à organiser et à financer des voyages sur les lieux de mémoire,
- ❖ Organiser ou participer aux Forums des Associations,
- ❖ Organiser des expositions/conférences,
- ❖ Organiser des permanences et continuer ce devoir de mémoire à la place des associations d'anciens combattants qui décident de nous passer le relais.

Nous pouvons organiser tout cela grâce à la participation de nos 6900 bénévoles et de l'ensemble des Consulats de France. A partir du moment où nos adhérents répondent présent, en nous versant la cotisation annuelle, et le produit de la quête que nous récoltons, chaque année, devant les Portes des Cimetières.

À NOUS LE SOUVENIR – A EUX L'IMMORTALITÉ

❖ Histoires en Fêtes

Contact : Nathalie MORIN (Présidente de l'association) – histoiresenfetes@gmail.com

Page FB : « Les médiévales du Lac Bleu »

Photos E. Letouche : pixilie.fr



« HISTOIRES EN FETES » a été créée en 2020 en Chartreuse avec le projet d'organiser des « Rencontres médiévales ». Un plongeon dans le Moyen-Age le temps d'une journée festive et familiale haute en couleurs !

Cette association a pour objet de sensibiliser à la Nature, à l'Histoire et au Patrimoine, à la Culture, par le biais d'évènements intergénérationnels.

Après plusieurs années d'existence et suite à un déménagement, cette dernière s'est installée sur BILIEU.

Son évènement s'intitule désormais « Les MEDIEVALES du LAC BLEU », organisé le dernier week-end de juillet.

Pour que cet évènement existe, nous comptons sur le bénévolat (gros bras, petites mains, baroudeurs ou timides, jeunes et moins jeunes...).

Pas besoin d'être historien ou spécialiste du Moyen Age, mais juste l'envie de partager cette belle aventure humaine pour, et avec nos visiteurs...

> en les accueillant et les accompagnant tout au long de cette magnifique journée > pour vivre un rêve éveillé, retourner en enfance pour certains

> voyager dans le temps !

Chaque année, de nombreuses animations historiques, pédagogiques et participatives : – des camps médiévaux, des vikings (vie de camp, cuisine, armes, combats armés, archerie, jeux, art médiéval, héraldique...)

- l'artisanat : laine, travail du bois, bijouterie, poterie, forge...
- de la musique médiévale avec ses instruments caractéristiques
- des spectacles (danse, comédiens, cracheurs de feu...) et des démonstrations (combats armés, lutte...)
- un marché médiéval

Une programmation variable, à enrichir chaque année...

Passer de l'autre côté de la barrière vous tente ?

Rejoignez – nous pour partager l'aventure de ce projet associatif original...

❖ Amicale des donneurs de sang du lac bleu

❖ Contact :

Présidente, Mirielle KAHL (06.86.89.15.53)

Trésorier, Gérard GONON

(06.32.23.13.43)

Secrétaire, Odile GONON (06.75.57.42.88)



L'Amicale a été créée en 1978, son but est de promouvoir le don de sang. Elle organise les collectes de sang sur les communes de Biliou, Charavines et Le Pin .

Les bénévoles de l'Amicale accueillent les donneurs ainsi que leurs enfants (coloriages, dessins, jeux).

L'Amicale intervient dans les écoles des 3 communes pour sensibiliser les élèves de cours moyen à ce qu'est un don de sang. Ils seront alors des messagers auprès de leurs parents.

Toute personne souhaitant rejoindre l'Amicale peut prendre contact avec l'un des responsables.

N'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou venir à notre rencontre lors des collectes autour du lac pour plus d'informations

❖ La Voix du Lac

❖ **Contact** : lavoixdulacpaladru@gmail.com

L'association La voix du Lac, pour créer une cohabitation réussie entre tous·tes les vivant·es, humain·es et non humain·es du territoire du lac de Paladru. L'association est en train de naître, nous construisons collectivement une vision partagée, venez nous rejoindre dans cette phase active où les projets s'élaborent.

Pour partager nos envies de changer nos relations à la nature. Nos valeurs sont simples.

Nous humain·es, réinventons nos relations avec les autres composantes du monde vivant. Nous prenons en compte les besoins de toutes les espèces vivantes dans le territoire du lac. Pour nous il se compose de l'eau, du sol, de la faune, de la flore et des humain·es qui y vivent et cohabitent.

Il s'étend de ses côteaux jusqu'à l'Isère en passant par la Fure, par de multiples interdépendances nécessaires à la diversité des formes de vie qu'il abrite.

Pour engager des initiatives de sauvegarde du bien-être et bien vivre dans le territoire du lac. Pour promouvoir les relations harmonieuses entre les vivant·es, celles et ceux qui vivent dans la proximité du lac de Paladru et de son environnement ; pour créer une cohabitation réussie, réinventer nos relations avec les autres composantes du

monde vivant et prendre en compte les besoins de toutes les espèces nous souhaitons en faire reconnaître les droits.

Pour conduire des expériences et initiations à la découverte des paysages et des modes de vie des habitants humain·es et non humain·es autour du Lac

L'association s'appuie sur le partage des connaissances selon les principes de l'éducation populaire et des arts comme moyen pour faire naître et promouvoir un nouveau rapport à la nature, sensibiliser à la préservation de l'environnement, habitats et paysages, du lac de Paladru. L'association se fixe comme perspective de contribuer concrètement au portage et à l'animation de projets, en lien avec ses valeurs, au service des intérêts des habitant·es et pour cela de collaborer avec les collectivités locales et autres actrices et acteurs du territoire du lac. En termes d'initiatives spécifiques, l'association se propose de créer des ateliers ludiques (lectures, jeux, écritures collectives) animations, évènements culturels et conférences, ainsi que d'organiser des événements pour tous publics (ateliers, sorties...) autour de enjeux écologiques et sociétaux liés au lac.

Et pour donner suite :

Nous nous réunissons tous les 1ers mardis du mois de 17h à 19h au
café Les Eaux Sauvages sur la place des Tisseuses face à la mairie à
Bilieu.

Vous pouvez aussi nous écrire à la Maison des associations de Bilieu.

Ou à l'adresse lavoixdulacpaladru@gmail.com

❖ L'ELFA du lac bleu (Accueil de Loisirs Tour du Lac)

- ❖ **Contact** : Accueil de Loisirs des
3-11 ans (07 45 14 97 85)
Le Secteur Jeunes des 11-15
ans (07 43 50 64 65)

- ❖ **Email** :

alsh.tourdulac@gmail.com

jeunes.tourdulac@gmail.com



L'ELFA DU LAC (Enfance Loisirs Familles Ados)

L'association a pour objectifs de contribuer à l'épanouissement de l'enfance et de la jeunesse, par la proposition d'activités créatives, sportives, culturelles et ludiques, et par l'accompagnement de projets, et de proposer toute autre action en adéquation avec le public enfance-jeunesse ou le public familles, favorisant une participation active et durable à la vie du territoire (Bilieu, Montferrat et villages du lac de Paladru).

L'accueil de loisirs des 3-11 ans

07.45.14.97.85 – alsh.tourdulac@gmail.com

Les mercredis de l'année : nous vous accueillons rue de l'émaillerie, dans le nouveau bâtiment périscolaire de l'extension de l'école, à Montferrat.

L'accueil se fait de 7h30 (->9h30) à (16h30->) 18h.

Les petites vacances : nous vous accueillons soit à Montferrat soit dans l'école de Bilieu soit à l'école de Le Pin ou de Paladru.

L'accueil se fait du lundi au vendredi de 8h (->9h) à (17h->) 18h.

Le secteur jeunes des 11-15 ans

07.43.50.64.65 – jeunes.tourdulac@gmail.com

Le club ados : les jeunes sont accueillis dans divers locaux mis à disposition par les mairies du tour du lac.

L'accueil se fait le mardi 17H-19H à LE PIN "Jeux de société, de plateaux, discussions-débats, soirée quizz...", le mercredi 14H-18H à MONTFERRAT "Sports et/ou Activités manuelles" et le vendredi 17H-19H à PALADRU "Jeu de rôle Donjons et Dragons".

Les samedis loisirs : les jeunes sont accueillis à la Maison des Associations à Biliu en journée ou demi-journées selon les activités proposées.

Les vacances scolaires : un programme d'animation leur est proposé, mais c'est à eux de construire leur programme !

*Les accueils fonctionnent toute l'année
excepté entre Noël et jour de l'an et la semaine du 15 août.*

www.lelfadulac.fr

❖ *Sou des écoles de Biliou*

Tél : 07.68.08.36.18

Email : lesoudebiliou@gmail.com

Site Web : facebook / sou des écoles Biliou



Association de parents bénévoles, le Sou des écoles œuvre à lever des fonds au profit de l'école du village et permet ainsi la réalisation de projets pédagogiques variés.

L'organisation de diverses manifestations (soirées, pucier du 1^{er} mai, kermesse) contribue, en outre, à renforcer le lien social entre les différents acteurs de la vie scolaire (enseignants, élus et employés communaux, parents et billantins).

❖ ACCA St HUBERT

Contact : Mario CONA (06 75 75 97 39), Président
Johanna CHARTON (06 84 67 18 61), Secrétaire
Jean-Michel CHARTON (06 75 77 97 20) Trésorier



Affiliée à la fédération des chasseurs de l'Isère, l'ACCA St Hubert de Bilieu est chargée de l'organisation de la chasse sur le territoire de la commune de Bilieu.

Chaque année, elle définit un règlement de chasse en assemblée générale, tenant compte de l'arrêté ministériel qui définit les espèces chassables sur le territoire national, l'arrêté préfectoral qui fixe les périodes de chasses pour chaque espèce dans le département de l'Isère et les recommandations de l'unité de gestion UG 15 dont nous dépendons pour le gros gibier.

Ce règlement de chasse est affiché en mairie de Bilieu pour l'année en cours.

L'ACCA est gérée par un conseil d'administration de 6 membres et un bureau exécutif de 4. Elle comporte aussi 1 garde-chasse particulier assermenté, chargé de faire respecter le règlement de chasse et de la régulation des espèces nuisibles sur le territoire de la commune.

❖ Football Club Bilieu

Site Web: <http://fcbilieu.footeo.com/>

Facebook: www.facebook.com/fcbilieu (F.C Bilieu 1973)

Contact : Président : Ian GAUVIN (iangauvin@hotmail.com)

Trésorier : Antoine BONINO (ant_bonino@yahoo.fr)



Objectifs poursuivis par le club

Le Football Club de Bilieu a été fondé en 1973. L'objectif était alors à l'époque de permettre aux adhérents d'exercer leur passion dans la simplicité et la convivialité.

Au fil des années, et ce depuis désormais plus de quarante ans, joueurs et dirigeants se mobilisent afin de faire perdurer les valeurs originelles du club, ainsi que celles du sport.



❖ REFLEXE DANSE

Contact : Maison des Associations – 34 route de Charavines – 38850
BILIEU **Téléphone :** 06 52 82 14 92

Email : reflexe.danse@gmail.com

Présidente : Flavie ROUX (06.84.31.45.52)

Trésorière : Julie GUERAUD-PINET (06.74.27.73.06)

Professeur de danse : Karim GADAMY (06.47.78.71.71)

Créée en 2017, l'association réflexe danse a pour but de développer et de promouvoir la danse sous toutes ses formes.

Elle se présente comme une passerelle entre les salles et la scène. La compagnie réflexe est conduite par Karim GADAMY et Laura GUERAUD-PINET.

« Cie RÉFLEXE » repose sur les liens entre les différentes techniques de danse. Elle regroupe de nombreux artistes locaux qui partagent la même vision de la danse et de la transmission à travers plusieurs ateliers.



❖ *Énergies Corps&Graphiques / SÔMA Les espaces du corps*

Contact : Présidente, Carole LAUFFENBURGER (06 79 25 37 44)

Site : www.carolelauffenburger.com

Les ateliers de Yin Yoga

Le Yin Yoga est un yoga doux. Les postures sont simples, soutenues par des accessoires (briques, coussins, bolsters), tenues sur un temps assez long et dans l'immobilité. Elles ciblent les tissus conjonctifs des hanches, du bassin et du bas de la colonne vertébrale, avec une action très intéressante sur les tissus dits Yin : tendons, ligaments, fascias, capsules articulaires et sur les méridiens d'acupuncture.

Le Yin Yoga permet de :

- vieillir en santé : accroître la souplesse des fascias et la mobilité des articulations*

- développer la conscience corporelle, l'intéroception & la proprioception pour diminuer les états anxieux et apaiser les états de stress,
- stabiliser les émotions, à mieux gérer le stress et augmenter la capacité de concentration.
- harmoniser les mouvements avec la respiration pour trouver un rythme naturel et apaisant, source de détente profonde et de réduction du stress.

Accessibles à toutes et à tous, sans distinction d'âge ou de niveau physique.

Salle Pinéa à Bilieu. Jeudis de 16h30 à 18h. Vendredis de 17h à 18h30 et 19h à 20h30.

Les ateliers Explorations dansées

Une exploration intégrative du corps dansant : corps, émotions, mental et perceptions. La voie de la sensation est le socle des Explorations dansées qui interrogent le corps en mouvement : intérieur/extérieur, repli/déploiement, contraction/expansion ... Ces ateliers sont résolument joyeux ! Chaque atelier a un focus différent qui permet un travail de l'attention, les mouvements de base explorent chaque partie du corps et donnent un vocabulaire corporel qui améliore le fonctionnement du cerveau ! (Faîtes danser votre cerveau ! Lucy Vincent 2018)

Accessibles à toutes et à tous, sans distinction d'âge ou de niveau physique.

Salle Pinéa à Bilieu. Jeudis de 18h30 à 20h. Samedis de 9h30 à 11h.

❖ Tonic'Form



Contact : tonicformbilieu@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/tonic.form.39>

Bureau : Camille Guibert (Présidente) : 06.70.73.47.91

Laurie Coeur (Trésorière)

Xiaoyan Li-Moland (Secrétaire)

Tonic form a été créé dans le but de permettre localement la pratique d'une activité physique pour tous.

Nos cours :

PLANNING 2025-2026						
N°	Cours	Jour	Horaires	Tarif	Coach	Lieu
0	Qi Gong	Lun	12h15-13h15	170€	Valery	Bilieu-Pinéa
1	Piloga	Lun	18h-19h	160€	Angelique	Bilieu
2	Hit Cardio	Lun	19h- 20h	130€	Angelique	Bilieu
3	Gym douce *	Mar	9h30- 10h30	130€	Angelique	Bilieu
4	Stretching *	Mar	10h30- 11h15	120€*	Angelique	Bilieu
5	Gym dynamique*	Mar	11h15- 12h15	130€*	Angelique	Bilieu
6	Kids Gym 3-4 ans	Mer	9h-9h45	170€	Julie	Paladru-Ecole
7	Kids Gym 4-5 ans	Mer	10h-10h45	170€	Julie	Paladru-Ecole
8	Gym dynamique + stretching	Jeu	9h30- 11h	180€	Angelique	Bilieu
9	Gym dynamique	Jeu	11h- 12h	130€	Angelique	Bilieu
10	Cross combat	Jeu	12h15-13h15	160€	Loïc	Bilieu
11	Pilâtes	Jeu	18h- 19h	160€	Angelique	Paladru
12	Do-In	Jeu	19h-20h	170€	Erika	Paladru
13	Pilâtes	Ven	12h15-13h15	160€	Angelique	Bilieu-Pinéa

(*) Si vous choisissez les cours n°3 Gym douce et n°4 Stretching, ou n°4 et n°5 Gym dynamique du mardi, le tarif est de 200€ au lieu de 250€. La remise de 10€ pour 2 cours ne s'applique pas.



Scannez le code QR pour vous inscrire en ligne



06 70 73 47 91 (Camille)
06 10 91 65 88 (Laurie)
06 61 32 60 21 (Xiaoyan)
tonicformbilieu@gmail.com
Facebook: Tonic Form Bilieu

❖ YOGA

Contact : Sylvette DOLLET (06 84 82 22 16)
sylvette.del@gmail.com



Le yoga occidental est un yoga spécialement étudié pour les besoins occidentaux, dont les principaux sont :

- La santé, protéger son corps physique et psychique et le maintenir en bon fonctionnement.
- Le souffle, maintenir une énergie suffisante pour assumer nos responsabilités.
- La sagesse, établir des actions utiles et bénéfiques pour notre environnement.

Pour les jeunes : le yoga occidental permet d'améliorer les relations et d'être plus confiant.

Pour les adultes : le yoga occidental va apporter un effet d'apaisement et de discernement face à la santé, à la vie familiale et la vie professionnelle.

Pour les seniors : le yoga occidental soutiendra la concentration, la mémorisation, la fluidité de mouvements et l'allongement de la respiration.

Il convient parfaitement également pour la maternité, pour un handicap physique particulier et pour le surmenage mental (le stress). Il se pratique soit en cours collectif ou bien en cours individuel.

COURS COLLECTIFS :

- les LUNDIS de 17h50 à 19h10 (salle Pinéa)
- les LUNDIS de 19h20 à 20h40 (salle Pinéa)
- les VENDREDIS de 9h00 à 10h20 (salle chemin du David)

ATELIERS PARTICIPATIFS MENSUELS

- les MERCREDIS 5 novembre, 17 décembre, 14 janvier, 4 février, 4 mars, 1er avril, 22 avril, 13 mai, 17 juin de 9h30 à 11h30 (*Salle Pinéa*)

STAGES MÉDITATION – RENCONTRE

- les SAMEDIS 15 novembre, 24 janvier, 14 mars, 25 avril de 10h00 à 11h20 (*Salle Chemin du David*)

STAGES À LA JOURNÉE

- SAMEDI 6 décembre 2025, de 10h00 à 17h30 (*Salle Chemin du David*) Thème : « *Souffle, postures et présence : retrouver l'énergie par le souffle* »
- SAMEDI 28 février 2026 de 10h00 à 17h30 (*Salle Chemin du David*) Thème : « *L'art de respirer l'instant présent : une porte vers l'apaisement* »
- SAMEDI 23 mai 2026 de 10h00 à 17h30 (*Salle Chemin du David*) Thème : « *Le Prânâyâma, une journée d'exploration pour se reconnecter* »

STAGE D'ÉTÉ

du MARDI 7 au JEUDI 9 JUILLET 2026, de 9h30 à 17h30 (*Salle Chemin du David*) - Thème : *défini ultérieurement*

COURS INDIVIDUELS

sur rendez-vous (*Salle Chemin du David, ou à domicile selon conditions*)

7- COURS EN DUO (2 personnes)

sur rendez-vous (*Salle Chemin du David*)

Associations en veille/dissoutes

- ❖ *Comité de Jumelage Biliou Ghiffa*
- ❖ *Back to basics*
- ❖ *Ninon Soleil*
- ❖ *Café Associatif de Biliou – O Verre à Soi*

NOTRE COLLINE (poème de Lucette PENET)



Enfant, donne-moi la main
Je t'emmènerai là-haut sur la colline
Je t'apprendrai jusqu'à demain
A connaître cette beauté divine.

De la nature de tous ses éclats,
Et la flore, et la faune dans ses ébats ;
Les arbres, la mousse, les feuilles,
Et les fleurs épanouies que l'on cueille.

Je te ferai respirer cet air pur,
Sans gaz, sans pollution, à plein poumons ;
Je te ferai admirer le ciel d'azur
Et en bas, les eaux bleues que nous aimons.

Je te ferai connaître les champignons,
Les mauvais, et les bons que l'on cueille
Dans les sous-bois touffus sous les feuilles
Et tu raconteras tout cela à tes compagnons.

A l'école, tu pourras leur dire :
J'ai vécu une journée merveilleuse
Dans la nature ; ça les fera rire,
Mais toi, tu sais qu'elle est chaleureuse.

Si un jour tu as le cafard, s'il perdure
Si tu as des ennuis, si rien ne va plus,
Monte sur la colline, admirer la nature
Respirer l'air frais, et tu n'auras plus

De soucis, de tracas en ce monde ;
Tu seras apaisé et content de vivre
Dans cette plénitude, ce silence ; ivre
D'air pur, l'âme vagabonde.

Dans la vie vois-tu il n'y a qu'elle
Pour donner ce baume au cœur meurtri
Et quand les humains t'auront déçu ; ami
Monte sur la colline, retourne vers elle.

Quand tu redescendras tu pourras affronter
Le travail les ennuis, et les contrariétés,
Tu seras fort, prêt à lutter, prêt à gagner,
Prêt à vivre de nouveau, content et soulagé.

