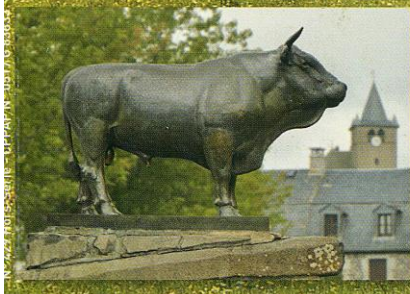


LOU PAÏS

L'AUBRAC

Aubrac, quand tu nous tiens !...





L' AUBRAC

1

Vieille terre oubliée vieille terre de France
Qu'il soit bleu qu'il soit gris ton ciel semble si bas
Qu'il écrase un peu plus l'homme de sa présence
Et fait douter un peu celui qui ne croit pas
L'Aubrac...l'Aubrac...

2

Ecartelé des vents qui cinglent tes bruyères
On se sent déchiré cœur et âme à la fois
L'oiseau griffe le ciel la pluie gifle la terre
Les cloches des troupeaux sonnent mi ré do la
L'Aubrac...l'Aubrac...L'Aubrac...l'Aubrac...

3

Les hommes que l'on trouve ont le calme des lacs
Et tout l'entêtement des hommes d'autrefois
De ceux qui ont bâti Nasbinals ou Chirac
Les églises romanes et les pierres des croix
L'Aubrac...l'Aubrac...

4

Les hommes que l'on trouve ont l'âme solitaire
Et le cœur généreux et ce cœur ne ment pas
Pas à pas, siècle à siècle ils ont glané la pierre
Pour faire à leurs troupeaux des pâtures de roi
L'Aubrac...l'Aubrac...

5

Et voici les chemins menant à Compostelle
A toute heure du jour toute heure de la nuit
Les cloches vont sonnante et battante le rappel
Chantant aux pèlerins leur Dominus dixit
L'Aubrac...l'Aubrac...

6

Si tes filles ont prêté leur image aux Madones
C'est qu'ell's ont dans leurs yeux tant de fidélité
Qu'ell's restent pour la vie la compagne d'1 homme
La lampe dans la nuit dont il ne peut douter

7

Pour te chanter il faut l'accord d'un harmonium
Dans une vieille église environnée d'oiseaux
Avec la cabrette et la vielle qui sonnent
Et qui s'élève bien et qui s'élève haut
L'Aubrac...l'Aubrac ...

8

Vieille terre oubliée vieille terre de France
Qu'il soit bleu qu'il soit gris ton ciel semble si bas
Que je suis resté là, meurtri par ta présence
Et l'âme déchirée à en douter de moi
L'Aubrac...l'Aubrac...

Paroles et musique Gérard Delord (Cf pages 33/34)

L'AUBRAC

Enfant de l'Aubrac, j'ai depuis trois quart de siècle observé, sollicité et arpenté cet espace tant par le regard, l'écoute que par mon action et mes engagements. J'avoue cependant ne pas en connaître toutes les ressources inexploitées, toute l'attractivité.

Pour cela, nous pouvons ainsi mieux découvrir et admirer ses courbes, ses reliefs, sa lumière, aller d'un bosquet, d'un ruisseau, d'un versant à l'autre à la vitesse du vent.

Distinguer l'emprise harmonieuse des drailles et des chemins des villages blottis autour de l'éternité de leurs églises ou de leurs châteaux.

Imperceptiblement ils signent l'empreinte de l'homme de son travail et de son impact sur ce haut plateau.

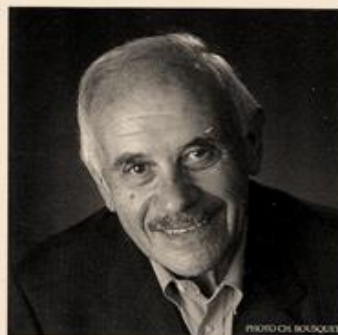
Une osmose discrète semble lier par rétroaction la nature au minéral, au végétal et à la race bovine qui porte le nom de son pays. Cet environnement encore préservé reste marqué par l'empreinte que l'alternance de la glace et du feu lui ont laissé depuis la nuit des temps.

Nos aïeux ont modelé l'Aubrac qu'ils nous ont confié en l'ordonnant par une mosaïque de champs et de près, de pâtures et « *de montagnes* » ainsi qualifiés par la présence des burons.

Cette nature sauvegardée nous interpelle, elle est notre alliée et pour compter sur nous, elle a forgé depuis longtemps notre caractère, notre culture occitane et montagnarde, notre perception qui d'un espace identitaire petite parcelle de la planète conduit à l'universel.

Autant de points et de raisons qui justifient et qui renforcent notre attachement à cette terre que l'on devine âpre et pourtant si généreuse et qui comme l'oiseau qui plane sous les nuages voyant de plus haut peut voir plus loin. Toujours plus loin.

Redescendant à hauteur d'homme, ce territoire laisse apparaître sa cohésion économique et culturelle, son unité d'action ; cela lui permet de regarder les temps qui courent et les temps qui viennent avec confiance, lucidité et détermination.



Au printemps, j'aime l'herbe verdoyante et fleurie qui rassure l'éleveur et qui en été diffusera intensément l'odeur des foins coupés.

En automne, ce sont après les « *Davaladas* » les retrouvailles avec le troupeau l'estive terminée et en hiver je ne crains pas de fouler la neige cristalline pour retrouver les vaches qui dans la quiétude de l'étable attendent en ruminant le retour des beaux jours. Elles reprendront alors la place qui leur revient dans un paysage dont elles sont la plus vivante et la plus emblématique architecture.

Ainsi l'Aubrac poursuit sa trajectoire au rythme des saisons et des transhumances bien marquées et annuellement renouvelées.

Tout cela est propice à l'esprit des lieux qui tourné vers l'ouverture et l'échange favorise une ardeur collective qui depuis longtemps génère des biens et des bienfaits. Autant de valeurs à partager proposées dans le panier de l'Aubrac largement constitué de produits ou d'objets d'origine directement issus de notre élevage patrimonial.

A travers nombre d'événements dans lesquels on peut insérer le rassemblement de la ligue auvergnate prévue à Aumont-Aubrac et que nous présente Lou País (comme il présente aussi fort agréablement l'Aubrac), pour le 11 août prochain, les sentiments d'appartenance identitaire de solidarité amicaliste apparaissent en perspective. Profonde satisfaction que de participer activement entre compatriotes et partenaires avec la famille et les amis à la vie et à la vitalité de l'Aubrac.

André VALADIER

*Président du Syndicat Mixte
de Préfiguration du Parc Naturel de l'Aubrac*

Sommaire / Ensenhadou

ÉDITORIAL	p. 2
LE PRÉSIDENT DU PNR, A. VALADIER	p. 3
LE VICE-PRÉSIDENT A. ASTRUC	p. 4
LE VICE-PRÉSIDENT B. REMISE	p. 4

I- L'AUBRAC DEPUIS LE FOND DES ÂGES

LA FORMATION DU PLATEAU D'AUBRAC	p. 7
PARC NATUREL RÉGIONAL	p. 11
VIVRE AU PAYS.....	p. 15
DYNAMIQUES AGRICOLES ET TERRITORIALES	p. 18
FLORE D'AUBRAC	p. 19
LA RACE AUBRAC	p. 23
PAS UNIQUEMENT POUR SES BEAUX YEUX	p. 29
MAIS OÙ COMMENCE L'AUBRAC	p. 30

II - L'AUBRAC CÉLÉBRÉ ET CHANTÉ

L'AUBRAC (G. DELORD)	p. 32
TÈRRÀ D'AUBRAC (PH. VIALARD)	p. 35
MON PAYS D'AUBRAC	p. 36
L'AUBRAC EN CHANSON	p. 36
LOU MAZUC	p. 37
LO TAUREL DE LAGUIOLA	p. 38
L'ACCENT (CHANSON)	p. 39
L'ACCENT (POÈME)	p. 40
L'ALIGOT	p. 41
QUATRE SAISONS	p. 42
SYMPHONIE EN AUBRAC	p. 42
MOUN PATOUËS	p. 43
LA MORT DU BURON	p. 44
QU'EST-CE QU'UN BRAU ?	p. 45

III - LE PNR AUBRAC ET LA LIGUE AUVERGNATE

130 ANS DÉJÀ	p. 46
130 ANS DE LA LIGUE AUVERGNATE	p. 47
ALCHIMIE DE L'AUBRAC ET LA LIGUE AUV.	p. 48
AMICALES AVEYRONNAISES	p. 50
AMICALES DU CANTAL	p. 52
ASSOCIATION DES LOZÉRIENS DE PARIS	p. 54
LE PNR ET LES AMICALES PARISIENNES	p. 59
VAL DU GÉVAUDAN (Michèle GRÉGOIRE)	p. 60
AMICALE DE FOURNELS (Françoise DAVID)	p. 61
LA NASBINALAISE (Patric BRASSAC)	p. 62
L'AUMONAISE (Pierre Jean BORREL)	p. 63

IV - VIE ÉCONOMIQUE ET SOCIALE

1a - LES CAPITALES LOCALES - L'AVEYRON

LAGUIOLE	p. 65
AUBRAC	p. 69

1b - LES CAPITALES LOCALES - LE CANTAL

SAINT-URCIZE	p. 78
CHAUDES-AIGUES	p. 84
LA CHALDETTE (EN LOZÈRE)	p. 87

1c - LES CAPITALES LOCALES - LA LOZÈRE

NASBINALS	p. 88
MARCHASTEL	p. 95
MALBOUZON	p. 98

2 - ACTIVITÉS D'HIER ET D'AUJOURD'HUI

COOPÉRATIVE JEUNE MONTAGNE	p. 103
UN CUISINIER ATYPIQUE	p. 106
LE LAGUIOLE	p. 110
L'AUBRAC EN ÉTAT DE MARCHÉ	p. 112
LES MOULINS DE L'AUBRAC	p. 115
L'ALIGOT	p. 119
LES BURONS (OU MAZUCS)	p. 122
CONDITIONS DE VIE DES BURONNIERS	p. 125
L'OR BLANC	p. 127

V - L'AUBRAC ANECDOTIQUE ET PROFOND

RAYMOND CAPOULADE ET SON GRENIER	p. 129
L'AUBRA	p. 132
SIX ANS AUX CONFINS DE L'AUBRAC	p. 134
VILLAGES GALLO-ROMAINS	p. 136
DE MONTAGNE À MONTAGNE, LES ALUCS	p. 137
L'AUBRAC ET SON PASSÉ	p. 140
LE BON ALBERT SUR L'AUBRAC	p. 143
FESTIVAL PHOTOS - NASBINALS	p. 143
ADEC-AUBRAC	p. 144
OBAMA CHEZ LES AUBRACAINS	p. 145
LA CANTAL À L'HONNEUR AU SIA	p. 146
BATISTON E SON ÉGA	p. 146
ISTORIO DEL ROUL DE LA COSTO	p. 147
TRAÎNEAU À ST-URCIZE	p. 148
LA LOZÈRE AU SIA	p. 148
LA SOUDURO	p. 149
LE THÉ D'AUBRAC	p. 150

Nasbinals (page 88)



«Capitale ne puis, ville ne daigne, Nasbinals suis»

« Pays de plein ciel et terre de volcans au cœur d'un plateau aux horizons sans rivages » d'après un enfant du pays, l'abbé Joseph Lauriac ; *« C'est un pays en plein ciel »* pour Henri Pourrat, **Nasbinals** (509 habitants), la seule petite « ville » lozérienne appartenant à cet Aubrac au charme si particulier est le chef lieu d'une vaste commune de 6334 ha située à 1180 mètres d'altitude (minimum : 1080 mètres, maximum : 1386 mètres).

Les habitations lovées autour de l'église donnent au village un caractère chaleureux et accueillant où il fait bon vivre ou venir se ressourcer.

Sur la N987, à moins de 20 kms de l'autoroute A75, d'un accès facile et rapide, la commune est composée de 39 hameaux ou lieux dits : **Montgros, Montgrousset, La Bessière, La Grange des Enfants, Gambaïse, Les Nègres, Les Salhens, Le Beules, Sainte Marthe, Le Cher, Baboyères, Le Cessat, Les Tourettes, Dominicou, Sous Serviés, La Grange de Nadal, La Grange de Soldadier, Rieutortet, Rieulet, Montorzier, Moulin de Michelou, Ginestouse, La Vicente, Le Carouquet, Le Barthas, La Grange du Sartre, Costerougnoise, Merdaric, Malenviolle, Roquecaule, Le Théron, Les Gourgues, Le Fer à Cheval, Fontanilles, La Rosée de Matin, Le Costat, Le Déroc, Le Chalet, La Grange du Four.**

Au cœur de ce plateau, aux horizons sans rivages, on découvre un pays d'excursions toniques soit en marchant sur la glèbe douce des pâturages soit en faisant résonner le basalte sous ses pieds.

Ces immensités permettent de découvrir un patrimoine préservé (burons, croix, four à pain fontaines...) des traditions (transhumance, fêtes votives, foires...), une culture, une gastronomie (aligot, truffade).

L'hiver y est long. Chaque année, le plateau se revêt d'un épais tapis de neige. L'été, les verts pâturages sont peuplés de vaches et de veaux, en général de race Aubrac.

Armoiries de Nasbinals

D'argent à l'aigle de sable au chef de gueules chargé d'une croix de Malte d'argent, accosté de deux coquilles d'or.

L'aigle éployé de sable. Armes de la baronnie de Peyre qui régnait sur l'Aubrac et dont Nasbinals était l'un des principaux fiefs.

La croix de Malte. Elle était portée sur leur poitrine, par les religieux hospitaliers de l'abbaye Dômerie d'Aubrac.

Les coquilles ; Elles symbolisent les attributs des pèlerins du chemin de Saint Jacques de Compostelle, au parcours jalonné par l'église romane de Notre Dame de Nasbinals et le couvent refuge d'Aubrac, fondé au 12^{ème} siècle par Adalard, conte de Flandre, surpris par la tempête dans cette solitude.



Nasbinals autrefois

L'histoire

50 ans avant notre ère, lors de la conquête de la Gaule, Jules César trouve parmi les peuples qui s'opposent à sa progression, les Gabales, dont le territoire s'étend d'Aubrac en Margeride et des Causses aux Cévennes. Les premiers réseaux de voirie voient le jour. Il existait quelques infrastructures celtiques, les « drailles ». Les occupants s'en inspirent pour construire un réseau avec relais et bornages.

Le "*Pays de Gabales*" est traversé, dans sa partie nord, par la « *voie d'Agrippa* » qui relie Lyon à Toulouse en traversant Anderitum (Javols), Ad Silanum (Puech Cremat près de Nasbinals, dernier relais avant la descente en pays ruthène), Segodunum (Rodez)...

Les premières communautés chrétiennes remontent au 7^{ème} siècle avec l'évangélisation par Grégoire de Tours qui souhaitait mettre un terme aux rites païens pratiqués au lac de Saint Andéol. L'église de Nasbinals fut construite à ce moment là.

Après 951, nombreux sont les pèlerins qui suivent les pas de l'évêque Godescalc, premier français à parcourir le chemin du Puy en Velay à Conques. Dans ce mouvement, on connaît le rôle déterminant joué par les ordres monastiques. Autour des abbayes mères, se multiplient fondations et prieurés d'où se développent les voies qui permettent l'essor du pèlerinage et autour desquels se dessine le noyau des bourgs actuels.

Au début du 11^{ème} siècle, un prieuré, autour de l'église de Nasbinals, témoigne d'une communauté villageoise.

En 1074, les moines de St Victor de Marseille commencèrent à construire la robuste église de style roman devenant un de leurs prieurés qui offrait un abri sûr aux pèlerins avant de franchir le plateau et rejoindre Aubrac.

En 1135, le prieuré est rattaché à la Dômerie d'Aubrac et ce jusqu'à la Révolution.

L'Eglise Sainte Marie

Elle est un des fleurons de l'art roman en Aubrac, unique par la polychromie de ses matériaux, son clocher octogonal et la voûte de la nef en ogive.

Remaniée au 15^{ème} siècle suite au passage des Anglais et des Routiers, elle n'en conserve pas moins son style original.

A l'extérieur, sept arceaux en plein cintre reposant sur des colonnes décorent l'abside. Un solide clocher octogonal est planté à l'intersection des bras de la croix latine. Au midi, le portail à voussure porte un arbalétrier sculpté sur le chapiteau de droite. A l'angle de la nef et du transept, une tour ronde abrite un escalier à vis.

A l'intérieur, deux absidioles unissent l'abside aux bras du transept qui, lui, soutient, de ses quatre robustes arceaux, la coupole sur trompes. La voute de la nef, d'abord en berceau, a été refaite en ogive. La troisième travée, à l'ouest, est sensiblement plus courte que les deux autres. Celles-ci s'ouvrent au nord, sur des chapelles fort rustiques ajoutées probablement au 15^{ème} siècle.

Bien restaurée tout au long des dernières décennies, cette église est certainement celle qui a le plus subi l'influence du roman auvergnat.

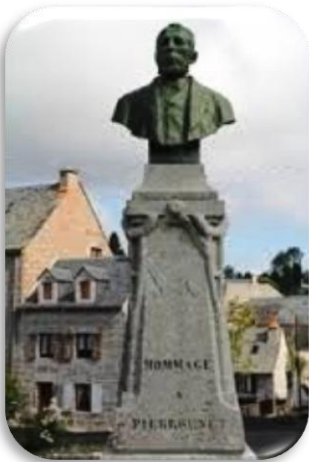
Plusieurs œuvres sont classées : un christ en bois peint du 16^{ème} siècle, un retable en bois doré et une statue polychrome du 17^{ème} siècle.

Elle est véritablement le cœur du village, autour duquel il s'est progressivement enroulé, donnant à l'ensemble un aspect resserré que la couleur des constructions en granit aux toits bleus ne fait que renforcer.



Les personnages célèbres

Pierrounet



Pierre Brioude, dit Pierrounet, (1832 -1907).fut placé comme buronnier à l'âge de 10 ans. Il gravit successivement les échelons de la profession: roul, bédéliier, pastre et finalement cantalès à 17 ans. En 1856 il obtient un poste de fonctionnaire comme cantonnier au Buisson. Il achète par la suite une maison à Nasbinals au « Coustadou ».

C'est en gardant le troupeau qu'il apprit à remettre en place les membres des brebis et des veaux blessés dans la montagne, puis il s'essaye sur ses semblables et ses succès impressionnent ses contemporains puisque des malades du monde entier viennent le consulter. Pierrounet contribua à la renommée nationale et même internationale de Nasbinals.

D'après la légende, on dit qu'un jour où il redressait une croix en pierre qui était tombée, il entendit une voix céleste lui disant :

« *Pierre, tu répareras tout ce que tu toucheras* »

On raconte aussi qu'étant condamné pour exercice illégal de la médecine, il comparut devant le tribunal de Montpellier. Il sortit un agneau caché sous sa blouse et le désarticula puis mit au défi tous les médecins de remettre l'animal en état de marcher. Personne n'y parvint. Seul Pierrounet, après quelques manipulations, lui rendit l'usage de ses pattes à la plus grande stupéfaction des juges qui acquittèrent le rebouteux.

Marc Antoine Charrier

Il est né à Nasbinals en 1755, il hérite de la charge de notaire royal de son père et obtient le grade d'avocat.

Il est élu député du Tiers-Etat le 31 mars 1789 pour le Gévaudan. A la dissolution de l'assemblée constituante en 1790, il rentre au pays et raconte les exactions commises par les révolutionnaires à Paris et à Versailles. Il se range du côté des Royalistes et se voit confier la tête de l'insurrection contre le pouvoir révolutionnaire de 1791 à 1793 pour les provinces du Gévaudan et du Rouergue.

A la tête d'une troupe de près de 1500 combattants, il livre bataille aux républicains avec succès. Il prend Marvejols, Mende, Chanac. Après une dernière victoire le 30 mai 1793, il est informé de l'arrivée de nouvelles troupes républicaines fortes de 3000 hommes et décide d'abandonner la lutte. Après avoir renvoyé ses hommes et abandonné son matériel de guerre, il part vers Nasbinals avec quelques fidèles.

Recherché pour être coupable d'entente avec l'ennemi, il se cache en compagnie de sa femme enceinte et de son aide de camps Laporte dans un souterrain creusé près d'une grange. Le fermier, pris en otage et menacé d'être fusillé, le dénonce le 4 juin 1793. Il est capturé, avec sa femme et son serviteur, par les gendarmes de l'Aveyron. Ils seront jugés à Rodez. Sa femme et Laporte seront relaxés. Marc Antoine Charrier sera guillotiné le 17 juillet 1793 à l'âge de 38 ans. Il devient un héros dans cette région fortement marquée par la religion.

Aujourd'hui, la maison Charrier, à Nasbinals, accueille, dans ces locaux, l'Office de Tourisme.



Nasbinals de nos jours

La population de la commune a fortement diminué mais elle tend à se stabiliser depuis une trentaine d'années : Plus de 1000 habitants en 1800, 1215 en 1900, 850 en 1950, 503 en 1990 et 509 aujourd'hui.

La présence des commerces de proximité, de tous les services et d'associations dynamiques permet de maintenir une vie sociale dense qui favorise l'installation de jeunes foyers et attire nombre de visiteurs. Diverses animations, foires, manifestations et festivals rythment les saisons et donnent au village une ambiance conviviale. L'économie locale est basée sur l'élevage bovin certes mais surtout sur le tourisme grâce à la renommée de l'Aubrac et également grâce au passage des chemins de Saint Jacques de Compostelle, de Saint Guilhem le Désert, d'Urbain V, du tour des Monts d'Aubrac, sans oublier les nombreux chemins de petite randonnée.

Une randonnée inoubliable autour des lacs

Cascade du Déroc

Il s'agit d'un des sites naturels les plus remarquables de l'Aubrac. L'affluent du Bès et les eaux du lac des Salhiens viennent se précipiter sur le rebord de basalte sous lequel s'est formée une grotte constituée d'orgues basaltiques



remarquables par leur géométrie. Il est possible d'accéder au pied de la chute d'eau par un sentier qui contourne la falaise. En détournant le regard de la cascade, la jolie Vallée de la Gambaïse est un véritable enchantement.

Lac des Salhiens

Il s'étend sur 4 hectares. Sa sortie forme un cours d'eau qui donne, quelques mètres plus bas, la Cascade du Déroc. Ses berges marécageuses rendent son accès difficile et dangereux.

Lac de Souveyrols

C'est le plus petit lac de la D52 dite « Route des lacs ». La particularité de ce plan d'eau est d'être entouré d'un tapis de sphaignes (mousse formant des coussins verts gorgés d'eau). Ce qui constitue un risque pour votre sécurité. De ce fait, il est formellement déconseillé de s'approcher du lac. Ce site est également réputé pour la Ligulaire de Sibérie qui est une plante rarissime en France et absolument protégée. Sa floraison se fait au mois d'août. Cette plante est apparue lors des périodes glaciaires et demeure depuis 12 000 ans dans ces écosystèmes tourbeux.



Le Pont des Nègres

Il enjambe la rivière des « Plèches ». La truite Fario qui prend, sur l'Aubrac, une robe sombre, localement appelée « negras » est à l'origine du nom du pont des Nègres. En contrebas, on peut observer une formation basaltique semblable à celle de la Cascade du Déroc. Cette chaussée de prismes basaltiques témoigne de l'activité volcanique passée. Le nivellement de ces prismes atteste la présence d'un glacier il y a plus de 10 000 ans. Ce site peut faire penser à la Chaussée des Géants en Irlande.

Le Lac de Saint Andéol

Situé sur la commune de Marchastel à 1225 mètres d'altitude (voir ci après « Marchastel »)

Le Lac de Born

Situé également sur le territoire de Marchastel.

L'histoire raconte que François 1er a fait remplir le lac de carpes pour remercier les moines d'Aubrac de services rendus. Son nom est encore plus ancien puisqu'en celte cela signifie « Dieux des eaux ». Comme tous les autres lacs de l'Aubrac, c'est un lac de surcreusement glaciaire, situé à 1260 m

Col de Bonnecombe

Le site de Bonnecombe se situe sur plusieurs communes du canton de St-Germain-du-Teil. Il est classé ZNIEFF (Zone Naturelle d'Intérêt Ecologique Floristique et Faunistique) par le Ministère de l'Environnement en raison de sa diversité et sa richesse biologique. La tourbière ceinturant l'étang de Bonnecombe est riche en espèces rares. On y trouve par exemple l'Andromède à feuilles de polium qui s'y développe harmonieusement. La pêche y est organisée par la fédération de pêche de la Lozère.

Notre Dame de la Sentinelle

Le mont de Notre-Dame de la Sentinelle se dresse à 1296 mètres, offrant une vue ample et dégagée sur les monts d'Aubrac, le plateau de la Margeride, les monts du Cantal et la vallée glaciaire du Bès aux formes très arrondies. Une table d'orientation permet cette sensationnelle découverte par temps clair

Notre-Dame de la Sentinelle veille sur ces contrées depuis qu'une statue lui fut dédiée, sur une inspiration de l'abbé Rodier, au retour d'un pèlerinage à Lourdes, en 1884.

Elle repose sur un socle comportant, aux quatre points cardinaux, les quatre évangélistes, symbolisés par l'ange pour Saint Matthieu, l'aigle pour Saint Jean, le lion pour Saint Marc et le bœuf pour Saint Luc.



La Vierge est vêtue d'une robe blanche à fleurs de lys d'or, symbole de la pureté de l'âme et du cœur. Elle est dans l'attitude de la prière, les mains étendues, le regard tourné vers le ciel, auréolée de douze étoiles incarnant toutes les grâces et les vertus dont l'âme de la Vierge est parée. Elle écrase de son pied droit le serpent du mal qui rampe sur le globe représentant le monde.

Le pèlerinage annuel à Notre-Dame de la sentinelle, avec messe en plein-air, a lieu, chaque année, le dernier dimanche de juillet.

Vie économique et associative

Dans les nombreux hameaux ou lieux dits, l'activité agricole domine largement avec une bonne quarantaine d'exploitations orientées principalement vers l'élevage bovin viande de race Aubrac ou croisé Charolais. A noter également que plusieurs propriétaires fonciers prennent des « estives » du 25 mai (transhumance) au 13 octobre (retour des troupeaux).

Le tourisme, par contre, tient une place prépondérante dans l'activité économique de Nasbinals. On compte, en effet :

- 4 restaurants. 2 dans le village (La Route d'Argent et Les Sentiers de l'Aubrac) et 2 sur la commune (Le Buron du Ché et la Maison de Rosalie).
- 4 hôtels, 2 chambres d'hôtes, 8 gîtes d'étapes et de séjour plus 1 à Montgros, 25 meublés en location touristique (dont 18 à Nasbinals même), 1 camping et 1 accueil camping avec France-Passion.
- Des commerces (2 épiceries, 1 boulangerie, 1 charcuterie, 3 cafés dont 1 presse tabac, 1 magasin de souvenirs à Nasbinals et un autre près de la cascade du Déroc).
- Des services (banque avec distributeur de billets, 1 salon de coiffure, 1 laverie automatique, 2 vétérinaires, la Poste, 1 taxi, 1 garage pompe à essence, 1 maison médicale, 1 kinésithérapeute, 1 ostéopathe, 1 maison d'édition, 1 centre équestre, 1 station de ski, 1 parc aventure, 1 maison de retraite).
- Des artisans (2 menuisiers, 1 électricien, 1 chauffagiste)
- Divers : 1 transport routier, 1 garage agricole, 1 travaux publics, des guides accompagnateurs de randonnées.

La vie associative est très riche à Nasbinals avec 11 associations très dynamiques :

- Le **Bout'd'chou** regroupe des assistantes maternelles dans un lieu unique et adapté à la garde des enfants.
- **Football club** : initiation et perfectionnement à la pratique du foot pour les enfants.
- **Aubrac Judo Club** propose des cours et des initiations judo/jujitsu, gym d'entretien...
- **Gym' Aubrac** permet d'entretenir une bonne forme physique. (pour adulte).
- **AAPPMA** (Association Agréée de Pêche et Protection du Milieu Aquatique)

Créée en 1936, l'AAPPMA gère près de 160km de rivières et ruisseaux où aucun alevinage ni empoisonnement n'est effectué depuis 2005, ce qui garantit aux pêcheurs la certitude de ne prendre que du poisson sauvage. Le Bès en est la principale rivière, avec un parcours sans tuer de 1600 mètres où les truites « fario » de 30 à 40 cm sont présentes.

- **ADMR** (Association du service à domicile) concerne l'amélioration de l'habitat, la télé-assistance, l'accompagnement, le transport. l'aide à domicile (ménage, repassage, garde d'enfants).
- **Foyer rural** de l'Aubrac Lozérien (FRAL) propose des loisirs créatifs, une bibliothèque, des randonnées, du tennis de table, des ateliers d'informatique, l'embellissement du village (fleurissement, Noël, opérations environnementales), des projections de films, une initiation à la cabrette, des cours de yoga...
- **Fédération Nationale des Anciens Combattants d'ALGERIE** (FNACA).
- **Association des parents d'élèves de l'école libre St. Joseph** (APEL).
- **Association des parents d'élèves de l'école Publique.**
- **Club Génération mouvement** propose aux aînés ruraux, tout au long de l'année, repas, goûtés, sorties.

Le Chemin de Saint Jacques de Compostelle

La légende dit que l'apôtre Saint Jacques le Majeur aurait été chargé, après la mort du Christ, d'évangéliser l'Espagne. Il échoua dans cette tâche et s'en retourna en Galilée où on lui coupa la tête en 44.

Sa dépouille déposée dans une barque aurait dérivé jusqu'en Galice où elle fut enterrée.

En 813, l'ermite Pelage aurait été amené, en songe, à suivre l'étoile qui lui révélerait le lieu de la sépulture. Elle fut retrouvée dans un champ appelé de ce fait "Campus Stellae", qui signifie "champ de l'étoile" et qui est devenu "**Compostelle**".

Le roi Alphonse II le Chaste, roi de Galice et des Asturies, se place sous le patronage de ce Saint tombé du ciel et fait bâtir une église en son honneur. Dès lors, les pèlerins, d'abord ibères puis européens affluent vers Saint Jacques de Compostelle.

En 951, Godescalc, évêque du Puy en Velay, fut le premier français à inaugurer la **Via Podiensis** qui traverse **Nasbinals**, en partant du **Puy** pour se rendre à Saint Jacques à pieds.

Depuis, des milliers de pèlerins s'aventurent chaque année sur les chemins de Compostelle, notamment sur la Via Podiensis qui est la plus fréquentée, et font étape à Nasbinals. Les "Jacquets" sont identifiables à leur "bourdon" (sorte de grand bâton de marche) et à la coquille St Jacques que certains arborent en guise d'emblème.



Les foires



Jadis d'importance capitale pour les éleveurs et marchands du plateau, **les foires du 17 Août, du 9 Septembre** ont vu leur fréquentation diminuer au fil du temps avec l'évolution des modes de commercialisation et de collecte des animaux. Elles se tiennent néanmoins chaque année et attirent nombre de touristes qui viennent admirer ces bestiaux garant de techniques d'élevage alliant qualité et bien être animal. Ils en profitent pour apprécier les produits locaux vendus ce jour-là.

Le Fer à Cheval : L'espace Loisirs

Situé à seulement 2 km du village de Nasbinals, le site du Fer à cheval est un lieu dédié aux sports nature, été comme hiver.

En hiver, cet **espace nordique**, situé à 1200 m d'altitude, grâce à une équipe chaleureuse, un espace aménagé pour tous et pour tous les goûts, offre une porte d'entrée vers la découverte des grands espaces de l'Aubrac :

- > 3 pistes de ski alpin (rouge-bleu-vert);
- > 3 pistes de ski de fond de 1 km, 3,5 km; et 4,5 km;
- > 3 pistes de raquettes de 4 km, 4,5 km et 12 km.



En été, le site "Aventure AUBRAC" propose ses parcours acrobatiques dans les arbres tous niveaux, (dont un dédié aux plus petits), un parcours nature aventure accessible à tous, ses 4 parcours VTT avec accès libre, et ses sentiers d'interprétation pour une découverte du site et de sa biodiversité autrement. Bar, Snack, aire de pique nique.

Un moment agréable à passer en famille



Les séjours Bastide

Véritable poumon économique de Nasbinals, la famille Bastide est une incontestable institution dans la région avec 25 salariés permanents et plus de 40 en saison.

Si vous êtes amoureux de grands espaces, passionnés de vie à la campagne ou adeptes de randonnée, la Maison Bastide répond à vos attentes pour vos vacances en Aubrac. Elle vous permettra de découvrir les merveilles de la région et de vous reposer dans le calme. Les hôtels et restaurants de Nasbinals et de Marvejols proposent des cadres uniques pour des vacances

inoubliables : des et chaleureux pour des tranquillité en plein Plusieurs types de randonnées à pied ou forme, découverte de concepts de découvrir l'Aubrac le d'un week-end : en accompagné par un raquettes, à cheval...



hébergements atypiques séjours au calme et à la cœur de la Lozère.

séjour sont proposés : en raquettes, remise en l'Aubrac... Des randonnées pour temps d'une semaine ou toute liberté ou guide, à pied, en selon la saison.

L'avis du Petit Futé est d'ailleurs significatif : «*Ce sont trois hôtels, le Bastide, la Randonnée et la Route d'Argent appartenant à la famille Bastide. En deux ou trois étoiles, en chambres simples ou doubles, familiales ou en formule gîte, toutes avec téléphone et télévision, plus ou moins spacieuses, ils offrent une gamme de prestations pour tous les goûts et toutes les bourses. Ce qui domine ici, c'est le sens de l'hospitalité qui se transmet de génération en génération. Et cette générosité se retrouve aussi dans l'assiette, avec tout un choix de spécialités du terroir : bourriol de Nasbinals (crêpe au sarrasin garnie...), truffade, ris d'agneau, bœuf d'Aubrac, aligot... Pour ceux qui aiment bouger, la maison offre toute une palette de séjours (ou week-ends) à thème : raquettes, ski, randonnée, remise en forme, photo*».

En plein cœur de l'Aubrac et du futur Parc Naturel, avec ses verts pâturages et ses grands troupeaux de vaches, avec ses horizons immenses, sa riche flore, ses ruisseaux poissonneux, son environnement protégé, son passé prestigieux, son patrimoine préservé, des infrastructures adaptées, une capacité d'accueil touristique satisfaisante et une gastronomie réputée, la commune de Nasbinals possède de nombreux atouts pour préparer son avenir avec optimisme et relever le défi d'une ruralité dynamique.

Marcel DALLE



L'Aligot (page119)

(Extraits du site Internet Coopérative Jeune Montagne)

La légende

Grégoire de Tours mentionne la tenue sur l'Aubrac au 6^{ème} siècle d'un synode entre les évêques du Rouergue, de l'Auvergne et du Gévaudan, aux confins de leurs trois diocèses. Une légende raconte que pour leur repas commun, chacun d'eux aurait apporté une spécialité alimentaire de son cru : le fromage du Rouergue, le pain du Haut Pays d'Auvergne et la crème de lait, véritable savoir-faire du Gévaudan ; de l'alliance de ces trois ingrédients serait né l'aligot, plat typique de l'Aubrac.



Une croix, dite «Croix des trois évêques», érigée au 13^{ème} siècle, à la jonction des trois diocèses en mémoire de ce synode, se trouve associée à cette légende. Le découpage départemental issu de la Révolution française a suivi ces limites diocésaines, et cette croix se situe aujourd'hui au point de rencontre des trois départements de l'Aveyron, du Cantal et de la Lozère. (Voir également la légende imaginée par Roger LAGRAVE dans «Contes et Légendes » de Louis Hugon).

Naissance de l'Aligot au monastère d'Aubrac au 12ème siècle.

Si les écrits de Pline l'Ancien font déjà état de l'existence de fourmes de fromages, ce sont les moines d'Aubrac au 12ème siècle qui défrichent le plateau afin d'y développer l'élevage.

Traversé par le chemin de Saint Jacques de Compostelle, l'Aubrac voyait défiler nombre de pèlerins. Au monastère, les moines les nourrissaient avec « **quelque chose** » (Aliquid en latin), mélange de fromage et de mie de pain qui leur redonnait force et courage.

La fabrication de l'Aligot dans les burons de l'Aubrac :

Après la révolution, marquée par la chute du monastère, les riches propriétaires des montagnes de l'Aubrac perpétuent la coutume de l'estive dans les burons. Leurs employés, les buronniers, n'avaient pas le droit de consommer leur propre production. Néanmoins ils pouvaient prélever discrètement de la tome fraîche pour cuisiner un Aligot.

A la suite de mauvaises récoltes de blé, ils remplacèrent le pain par une purée de pommes de terre.



Elément clé de l'économie pastorale, l'Aligot était alors le plat de subsistance de l'Aubrac.

L'obligation de manger « maigre » le vendredi ajoute une nouvelle chance pour l'Aligot.

En effet, sur l'Aubrac, cette pratique religieuse conféra un intérêt particulier pour l'Aligot qui permettait de respecter ce commandement... sans trop d'effort.

L'Aligot autrefois produit vivrier est progressivement devenu un plat de fête.

Chaque année, la fête de la Transhumance au village d'Aubrac célèbre la montée en estive des animaux sur le haut plateau. L'Aligot est depuis toujours associé à ce grand rassemblement.

Tout au long du 20ème siècle, l'exode rural touche l'Aubrac de plein fouet : les exilés deviennent bournats puis restaurateurs proposant l'Aligot à leurs clients, participant activement à la notoriété du produit hors de ses frontières d'origine.

La coopérative fromagère Jeune Montagne héritière des buronniers

En 1883, 300 burons étaient en activité sur l'Aubrac, employant 1200 buronniers. En 1950, seulement 55 burons sont encore en activité.

Fruit du courage d'un groupe de jeunes agriculteurs souhaitant perpétuer les traditions fromagères de l'Aubrac, la Coopérative Fromagère Jeune Montagne est fondée en 1960 pour sauver le fromage de Laguiole et l'Aligot d'une disparition certaine.



Dans les années 1970, afin de redonner un nouvel élan à ce plat populaire et convivial, Jeune Montagne offre de la Tome Fraîche lors des rassemblements festifs locaux. Une équipe composée de jeunes producteurs passionnés et fidèles à leur patrimoine se déplace alors dans les fêtes de villages pour réaliser des Aligots Géants. Aujourd'hui encore, Jeune

Montagne propose cette activité lors de nombreux rassemblements (fêtes, mariages...).

La coopérative perpétue la recette traditionnelle de l'Aligot de l'Aubrac, selon les méthodes de fabrication héritées des buronniers, grâce à un outil alliant tradition et modernité. L'Aligot de l'Aubrac a aujourd'hui su devenir un plat familial, convivial et moderne.

La recette (pour 4 personnes)

Ingrédients

400 g de Tome fraîche de l'Aubrac

1 kg de pommes de terre binje

250 g de Crème fraîche de l'Aubrac

Étapes

Préparez une purée de pommes de terre.

Ajoutez à cette purée la Crème fraîche de l'Aubrac.

Assaisonnez selon votre goût (sel, poivre, ail...).

Quand la purée est bien chaude, ajoutez la Tome fraîche de l'Aubrac coupée en lamelles.

Remuez la préparation, à feu moyen, jusqu'à faire fondre entièrement la Tome fraîche de l'Aubrac.

Étirez, faites filer : l'Aligot de l'Aubrac est prêt.

Attention ! Tenu trop longtemps sur le feu, le fil se casse.



Différence entre Aligot et Truffade

L'aligot et la truffade ont en commun la pomme de terre, la tome fraîche fondue et d'être les deux recettes les plus connues de L'Aubrac.

Pour l'aligot : la pomme de terre est transformée en purée, donc il faut choisir des pommes de terre à chair farineuse,

Pour la truffade : la pomme de terre tranchée en rondelles est rissolée dans de la graisse (lard blanc idéalement, saindoux ou huile de tournesol), il faut donc une pomme de terre à chair ferme qui ne se délitera pas à la cuisson

Les deux recettes ont en commun de faire fondre la tome fraîche une fois la pomme de terre cuisinée.



Aligot : purée (pomme de terre, ail, crème fraîche) + tome fraîche fondue + sel + poivre.

Truffade : pommes de terre rissolées (pommes de terre + lard) + ail + tome fraîche fondue + sel et poivre.

S'il y a bien quelque chose de commun entre les recettes d'aligot et de truffade, c'est le plaisir à les déguster avec une belle pièce de viande

L'aligot, la bonne étoile de l'Aubrac (D'après André Valadier)

« C'est un plat dont on peut dire qu'il a une identité forte. Quand, en 1967, le jour maigre du Vendredi a été supprimé, sa consommation a chuté de 50 %. Là, on s'est dit qu'il fallait faire quelque chose pour garder ce plat qui nous avait nourris pendant des siècles.

On a alors transformé le plat vivrier en plat festif. On va donner la tome à qui voudra bien fabriquer un aligot géant : dans les fêtes, les associations, les assemblées générales. C'est le succès. Puis on a fait des tests de congélation. L'aligot gardait « le fil » mais on récupérait un « parpaing », il était très lent à décongeler. L'Anvar (agence nationale de valorisation de la recherche) a été sollicitée. Elle nous a aidés, avec Michel Bras, à mettre au point un procédé de fabrication adapté. Et puis nous sommes passés à la barquette qui est plus authentique »...

« L'aligot a pour lui un côté pratique : on distribue l'aligot sans qu'il tombe des miettes ; on peut faire l'aligot pour 6000 personnes...et vous avez ce « fil » ! Ce fil qui apporte beaucoup plus de valeur que la matière grasse. C'est l'esthétique. Si l'aligot ne file pas, il perd 50% de sa valeur »...Il ajoute : « Je me rappelle être monté à Paris, il y a 25 ans, le proposer aux grands détaillants alimentaires (Picard, Agrigel). On m'a dit : « Vous voulez nous vendre ce produit le double de ce qu'il vaut ! Nous connaissons le prix des matières grasses, des protéines, et notre calcul montre qu'il est deux fois trop cher ». J'ai réfléchi un peu et je leur ai dit : « J'étais venu, fier comme un aligot, je repars triste comme une purée ». Quelques jours après, on me téléphonait pour acheter notre produit, à notre prix et à nos conditions. C'est pour cela que l'on peut dire : « dans la mesure où l'aligot file bien, il est apte à défiler partout dans le monde ».

Le thé d'Aubrac ou Calament à grandes fleurs

Une plante de chez nous (page150)

Connue depuis l'Antiquité par les habitants de l'Aubrac, cette plante était cueillie pendant l'été. Nos mères et grand mères l'ont maintes fois utilisée comme remède miracle pour

soulager de nombreux maux y compris, à l'étable, pour calmer un veau souffrant. Elle était consommée, séchée, en infusion. Tout le monde reconnaissait ses propriétés rafraîchissantes et digestives.

Les moines de la Dômerie d'Aubrac, maison hospitalière fondée en 1135, l'utilisaient sous forme de liqueur ou de spiritueuses boissons...

La science est venue conforter la tradition en

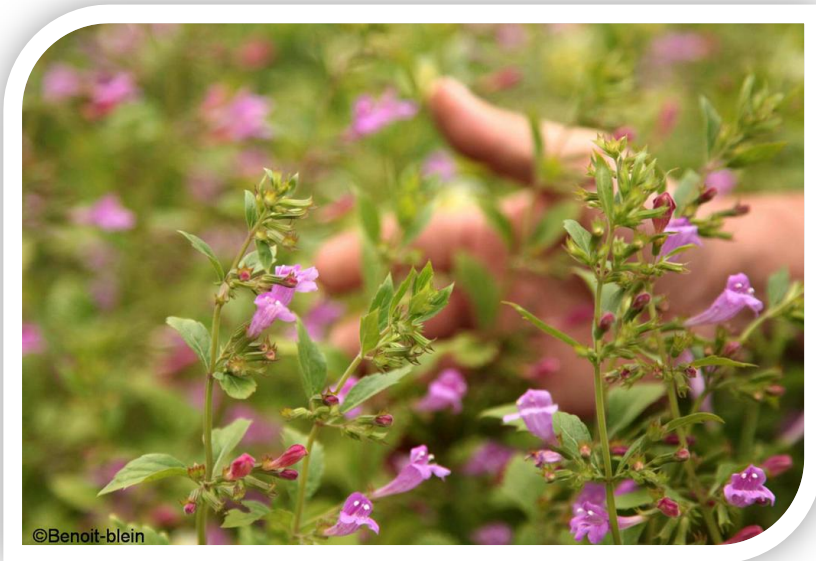
apportant la preuve de ses propriétés médicinales reconnues. Le « THE D'AUBRAC » est rentré dans une ère moderne.

Faisons la connaissance de cette plante porteuse de traditions

Petite plante mellifère de 20 à 40 cm de hauteur, poussant spontanément dans les sous-bois des forêts de hêtre de l'Aubrac, discrète et peu visible, elle possède toutefois un parfum subtil mais prononcé. Elle fleurit de juillet à septembre avec de grandes fleurs roses. De tout temps, à la belle saison, les habitants de l'Aubrac cueillent le Calament à grandes fleurs pour le faire sécher et en faire des infusions pendant l'hiver.

Le Thé d'Aubrac a des vertus stimulantes et tonifiantes. En effet, en infusion, il adoucit les digestions difficiles, diminue les symptômes nerveux tels que maux de tête, palpitations et vertiges. Ses qualités gustatives ont permis l'élaboration de nouveaux produits : liqueurs, apéritifs, parfum de dessert.. Présente seulement à partir de 1000 m d'altitude, elle a besoin d'ombre et de fraîcheur pour se développer. Le thé d'Aubrac n'est pas une

plante rare au sens botanique mais elle est exigeante et ne pousse que là où on retrouve des conditions de milieu très spécifique : sol volcanique, hêtraie, altitude. On la trouve donc



depuis toujours sur le plateau de l'Aubrac mais quelques autres montagnes de France ou d'Europe peuvent également l'héberger.

Le thé d'Aubrac : une plante au parfum subtil

Le parfum du thé d'Aubrac s'exhale dès que ses feuilles sont effleurées. Les notes florales composées de senteurs mélangées de mélisse ou de menthe restent sur les mains qui la touchent. Son odeur aromatique finement mentholée et épicée lui confère un goût très spécifique en accord avec le lieu : puissant mais subtil, ancré tout en étant léger. Peu connue, cette odeur est pourtant forte et persistante et va donner lieu à des utilisations variées pour valoriser cette fragrance peu commune.



Le Thé d'Aubrac : une plante depuis longtemps consommée

Si la plante est restée peu connue partout en France c'est bien exclusivement sur le plateau de l'Aubrac qu'elle a toujours été utilisée. Sa présence dans les forêts a permis aux habitants de ce pays de la connaître et de s'en

servir et ce, depuis des générations. Il y avait toujours une grand-mère qui faisait de la tisane de thé d'Aubrac pour faire passer un bon repas ou pour mieux dormir...Plante aux vertus digestives, elle a donc été traditionnellement consommée en tisane. Son parfum prononcé aux notes mentholées, présentant une légère amertume souvent associée à la rudesse de son mode de vie complétée par une couleur ambrée lui ont donné ce nom de thé d'Aubrac, le thé d'ici. Rien à voir cependant avec la vraie plante produisant le thé : le thé d'Aubrac, lui, ne possède pas de théine, au contraire, son utilisation est recommandée pour détendre et relaxer.

Le thé d'Aubrac connaît une nouvelle vie

De nos jours il n'y a pas que des particuliers pour cueillir ce médicament maison au parfum mentholé. Une grosse poignée de cueilleurs professionnels en tire une partie de leur revenu, avec l'autorisation de l'Office national des forêts. Cette plante connaît, depuis ces 5 dernières années, comme une sorte de renaissance, depuis qu'un cueilleur passionné (Émile Griffoul) et un professeur du lycée agricole de Saint-Chély-d'Apcher sont parvenus avec succès à l'appriivoiser. Aujourd'hui, elle ne pousse pas seulement en sous-bois. Elle prospère aussi en beaux massifs d'un vert éclatant sur des parcelles cultivées. Et cette nouvelle production est ainsi venue offrir un revenu complémentaire fort



appréciable à près d'une vingtaine d'agriculteurs.

Bref, après la vache, le couteau et le fromage, le thé d'Aubrac est en passe de devenir le nouveau produit emblématique du pays. Celui que les randonneurs, toujours plus nombreux à sillonner ces montagnes, emporteront à la faveur d'une étape dans leur paquetage. Celui que les touristes et vacanciers ramèneront dans leur bagage, comme un souvenir qui prolonge et approfondit un séjour passé ici. D'autant qu'ils pourront désormais en découvrir les multiples déclinaisons, que ce soit en apéritifs, liqueurs, sirops, pâtisseries ou en guise de produits cosmétiques.

Car ce sont des cueilleurs passionnés, des agriculteurs, des enseignants, des chercheurs ou encore des restaurateurs qui se sont fédérés, parfois de manière informelle, pour donner au thé d'Aubrac une nouvelle dimension. Et manifestement on peut dire que le pari est en passe d'être gagné. La demande s'accroît pendant que l'offre s'organise et se développe.

À Nasbinals, la **Grange au thé** et l'**Association de valorisation des ressources naturelles de l'Aubrac** sont sur le point de concrétiser ce nouvel élan.



Depuis 2011, un groupe de producteurs, en collaboration avec les lycées agricoles de Saint Chély d'Apcher et de Saint Flour, a mis au point la culture puis la fabrication de nouveaux produits culinaires (sirops, gâteaux, caramels...) et cosmétiques (savons, parfums de maison...). Au-delà de la tradition, la transformation aujourd'hui se tourne résolument vers une redécouverte moderne de cette plante, cultivée manuellement, dans le respect du cahier des charges, tout en prenant en compte ses besoins et son cycle naturel. Elle est récoltée de juillet à septembre,

effeuillée à la main, séchée puis transformée par les producteurs eux-mêmes. Les produits vendus sous la marque « *la Grange au thé* » sont tous issus de thé d'Aubrac cultivé sur l'Aubrac et valorisé directement par le groupe de producteurs. (Thé d'Aubrac en sachet, en boîte métal, en pot de verre, sous forme de sirop, de liqueur, d'apéritif, de chocolat, de sablés, de savon, de guimauve, de baume pour massage, de parfum d'ambiance - *La Brume d'Aubrac*- etc...)



Recette de la crème brûlée au thé d'Aubrac



Ingrédients pour 4 crèmes : 4 jaunes d'œufs, 80 g de sucre, 50 cl de crème liquide entière, 2 cuillères à café de thé d'Aubrac en poudre et 2 g de cassonade pour la finition.-

Verser la crème dans une casserole puis faire chauffer. Dès que la crème commence à dégager de la vapeur, retirer la casserole du feu. Ajouter le thé puis bien mélanger à l'aide d'un fouet. Laisser refroidir. Préchauffer le four à

120°C (th.4). Dans un grand bol, mélanger les jaunes avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la crème au thé et mélanger. Remplir les plats à crème brûlée avec la préparation et enfourner pendant environ 50 minutes. Les crèmes doivent être prises mais encore légèrement tremblotantes au centre. Laisser refroidir à température ambiante puis au frais. Juste avant de servir : Saupoudrer chaque crème de cassonade puis les brûler à l'aide d'un chalumeau de cuisine ou d'un petit chalumeau de bricolage. Servir immédiatement.