

Samedi 03 octobre 2009

Première édition

# RAVEN EN DOMBES®

PÉRIPLÉ NATURE & INTÉRIEUR



CONCEPT & PROGRAMME

Samedi 03 octobre 2009

Première édition

**RAVEN' DOMBES®**  
PÉRIPLE NATURE & INTÉRIEUR



## EDITO

Nous y sommes, presque.

Il m'aura fallu en effet prendre le temps de quelques années pour mûrir encore humainement, mettre en forme ce qui n'était hier qu'une idée afin de proposer **ce nouveau rendez-vous automnal intimiste**, à la fois **temps de pause, d'ouverture** et de retrouvailles (*famille, amis chers...*).

**Un événement** « patchwork » **en deux temps** durant lequel activités Nature et introspection, prestations artistiques et réflexion se côtoieront.

Une « mission » qu'en tant qu'artiste et citoyen du Monde je sais devoir accomplir, humblement, encouragé par cette petite voix du dedans qu'on n'écoute pas assez souvent.

Un prolongement et une évolution dans le courant de ce que j'ai eu la chance d'expérimenter au cours d'une « ancienne Vie » au sein des sapins...

Une opportunité de croiser de nouveaux visages, d'y découvrir de nouvelles âmes et bien sûr d'en réunir d'autres connues de plus longue date.

Pour être tout à fait honnête, **je ne sais absolument pas où ce « voyage » nous mènera**, combien de « Raven' Dombes® » il interpellera, comment il nous impactera, ni de quelle manière il évoluera.

Toutes ces inconnues rendant alors cette aventure humaine passionnante avant même sa première mise en route !

L'essentiel sera de conserver à l'esprit ces notions primordiales de **partage**, de **lâcher prise**, de **communion** ; de se souvenir également que seul le message est important, et qu'on peut faire abstraction du messager.

Je souhaite enfin très sincèrement que ce périple soit **vécu pleinement par tous, émotionnellement fort et enrichissant pour la suite de nos routes**.

Je vous laisse alors découvrir de quoi « **Raven' en Dombes®** » sera fait, dans l'espoir de vous y retrouver le 03 octobre prochain.

*Ravenman*

Graphiste & illustrateur,  
et créateur dans l'âme !

[www.ravenmanlesite.com](http://www.ravenmanlesite.com)



Etang, havre de paix, élément principal du décor de « Raven' en Dombes® »

## CONCEPT

### Temps 1 / APRÈS-MIDI

Incitation à la **pratique d'un temps de pause** au cours d'une **activité physique d'extérieur** (marche, jogging, vtt, vélo route) en contact avec la Nature dombiste - belle, apaisante, propice au recueillement - à effectuer **en duo** sur un parcours plus ou moins long suivant le choix du mode de déplacement et les capacités physiques des participants, **sans aucune notion chronométrique ni de performance, totalement hors d'un cadre sportif et compétitif** au sein duquel certains ont l'habitude d'évoluer.

Les **départs** seront **échelonnés** afin de minimiser les regroupements, permettre aux « Raven' Dombes® » de **progresser le plus en paix/ au calme** durant leur périple, et pour **ne pas perturber la faune** peuplant l'ensemble des zones traversées.

### Temps 2 / SOIR

Regroupement de ces mêmes personnes dans un **lieu chaleureux** pour un moment d'**intervention(s) orale(s)**, partage d'expérience et questionnement, au cours duquel les origines du concept seront évoquées, avec en soutien quelques vidéos musicales, extrait(s) de films, lecture(s)...

Clôture de cette première édition par un **temps de restauration** (buffet) permettant un échange informel et convivial entre les participants/ acteurs de « Raven' en Dombes® », puis par une **prestation artistique** finale et festive.

**L'OBJECTIF GLOBAL DE CE RENDEZ-VOUS SERA, EN TOUTE HUMILITÉ, DE TENTER DE GÉNÉRER UN RASSEMBLEMENT DE PAIX ET DE BONNES ÉNERGIES, UNE PRISE DE CONSCIENCE ET UN REGARD DIFFÉRENT SUR CE QUI NOUS TOUCHE ET NOUS ENTOURE.**

**ET PEUT-ÊTRE ENSUITE D'ESSAIMER... ?**

## TRÈS IMPORTANT !

*Il en est parmi vous qui ne se retrouveront pas dans ce projet et ne se sentiront pas d'en faire partie, parce que pas encore prêts, n'en percevant pas clairement le but, ou encore aucunement intéressés. Aucune gravité à ce niveau car À CHACUN SON CHEMINEMENT ainsi que l'avancée et le rythme de progression de ce dernier, c'est un point essentiel à prendre en considération dans le domaine de la spiritualité.*

*En revanche, les personnes qui auront décidé de participer à cette première "expérimentale" s'engageront à RESPECTER LE CODE DE CONDUITE (voir page 9) inhérent à l'événement, car sa réussite ou tout du moins son bon déroulement en dépendent, au travers d'une connexion permanente de l'ensemble des énergies présentes le 03/10.*

## ACTIONS

### Temps 1 / APRÈS-MIDI

- s'accorder un **temps de pause** (ou plusieurs) lors d'un périple Nature (durée laissée à l'appréciation de chaque participant/duo), dans le respect et à l'écoute de l'environnement extérieur, mais aussi des sensations et sentiments que ce périple générera en soi\*.

- se mettre en **contact direct corporel avec la Nature** environnante : toucher/embrasser un arbre, caresser l'herbe, fouler la terre à pieds nus, regarder le ciel, inspirer profondément l'air, écouter le chant des oiseaux et observer leur vol... tenter en fait de prendre conscience de ce Tout dont nous faisons partie.

- procéder à un **ramassage de déchet(s)** : papier ou carton d'emballage, canette alu', bouteille en verre ou en plastique... en cours de cheminement, s'il s'en présente.

\* : à rapprocher du concept de la Marche consciente :

[http://www.marche-consciente.com/html/marche\\_consciente\\_suite.htm](http://www.marche-consciente.com/html/marche_consciente_suite.htm)

### Temps 2 / SOIR

- faire en sorte d'aborder cette seconde partie de l'événement dans des conditions d'**écoute**, de **sérénité** et d'**ouverture d'esprit** optimales.

- déposer dans une urne spécialement dédiée à cet usage un **projet personnel** (rédigé et cacheté) **pour rendre le monde meilleur** que chaque « Raven' Dombeur® » s'engagera à accomplir dans les douze mois qui suivront cette première édition, quelle que soit la taille et la portée de leur challenge.

Puis, lors du prochain Raven' rendez-vous à l'automne 2010, les auteurs de projets auront la possibilité, suivant leur souhait, de faire connaître leur action et de partager/analyser l'avancée/le succès ou non de cette dernière.

Pour cette action, se baser/s'inspirer du film « Un Monde Meilleur » :

[http://www.allocine.fr/video/player\\_gen\\_cmedia=286&cfilm=28027.html](http://www.allocine.fr/video/player_gen_cmedia=286&cfilm=28027.html) (VF)

<http://www.youtube.com/watch?v=JvbgetKzrmA&feature=related> (VO)

<http://www.youtube.com/watch?v=a2TVAi1aqJg&feature=related>

**Résumé du film** : dans le cadre d'un TP, Trevor doit réfléchir à un moyen de créer un monde meilleur, et le mettre en pratique. Sa solution est étonnante de maturité et d'ouverture aux autres. On ne change pas le monde à 12 ans, mais on peut tenter de redonner espoir à son entourage, en l'occurrence une mère déboussolée, un prof solitaire et un SDF...

- **intervention(s) orale(s)**

- **buffet**

- **prestation artistique finale et festive.**

## INFOS PRATIQUES (1)

### Contact

#### Ravenman

04 72 26 17 12 & 06 70 35 72 26

[ravenman@wanadoo.fr](mailto:ravenman@wanadoo.fr)

<http://www.ravenmanlesite.com/>

### IMPORTANT

« Raven' en Dombes » est une initiative 100% privée, au même titre qu'une réunion de famille, et donc hors cadre associatif ou événementiel professionnel.

### Temps 1 / APRÈS-MIDI

- **HORAIRE de rendez-vous** : 14h30

*Le co-voiturage pour les Raven' Dombeurs® provenant du même secteur géographique est à mettre en place, assurément !*

- **LIEU de rendez-vous** :

petite route ombragée à 400 m après la croix en pierre située à la sortie Sud-Est du village de Saint-Marcel-en-Dombes (Ain), direction La Saulsaie, Montluel (C1), face au panneau « Château blanc ».

*Attention : aucune possibilité de parking à cet endroit !*

- **PARKING** (+ distance jusqu'au point de départ) :

n°1 Eglise (700 m), n°2 Ecole (900 m), n°3 Mairie (900 m), n°4 Salle des fêtes (900 m), n°5 Gare SNCF (1600 m).

*Par respect pour les autres habitants du village et l'environnement, ne pas pratiquer de stationnement automobile sauvage.*

- **CONSIGNES/EXPOSÉ d'avant périple** : 14h45

Présence recommandée de TOUS les « Raven' Dombeurs® ».

- **PREMIER départ** : 15h00

- **MATÉRIEL requis** :

chaussures de marche/running/trail, VTT, vélo de route, suivant mode de déplacement et parcours choisis ; imperméable (si intempéries) ; ravitaillement personnel solide et liquide (autonomie complète).

- **PARCOURS** (accessibles à tous, sauf peut-être le 25 km, un peu plus exigeant) :

\* **MARCHE, JOGGING ou VTT**  
(modes de déplacement recommandés)

Distances : 5, 9, 16 ou 25 km

Petites routes + chemins

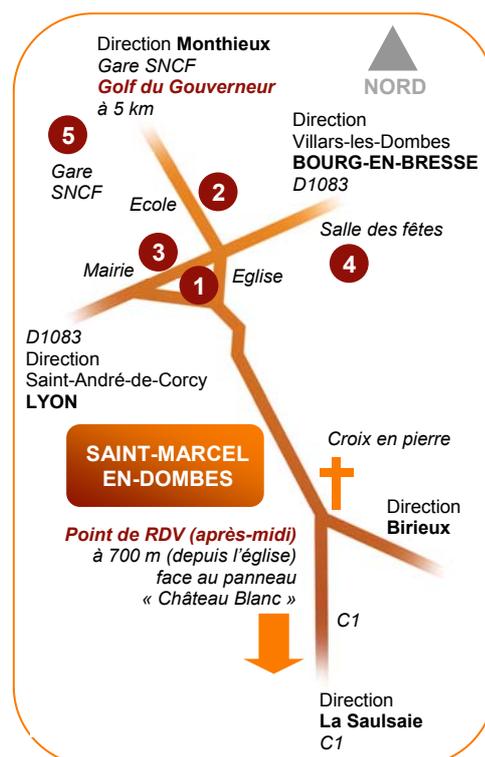
\* **VÉLO ROUTE**

(mode de déplacement alternatif)

Distances : 20, 35 ou 45 km

### Larmes du Ciel éventuelles...

Il n'y aura absolument aucune raison de ne pas vivre « Raven' en Dombes® » s'il advenait que Dame La Pluie s'invite ce jour-là, car elle fait partie intégrante des éléments naturels. Imper', et zou !



## INFOS PRATIQUES (2)

### Temps 1 / APRÈS-MIDI (suite)

- **RESPONSABILITÉ**  
Chaque participant à « Raven' en Dombes® » sera considéré en excursion personnelle durant la totalité de l'événement.  
La responsabilité du concepteur (= Ravenman/Rodolphe Rocher) ne pourra nullement être mise en cause en cas d'accident, de vol de matériel ou de toute autre problématique (santé, ...).
- **A noter :**
  - \* Pas de douches. Prévoir un nécessaire perso' de toilette.
  - \* Si problème pour trouver un(e) *partenaire*, contacter Ravenman via courriel ou tel'. Sinon, le périple *en individuel* demeure possible en dernier recours.
  - \* Eventualité de ne participer qu'au *Temps 1 (= après-midi)* ou au *Temps 2 (= soir)* de « Raven' en Dombes® », même si une présence durant la totalité de l'événement est de loin préférable pour s'imprégner du concept et le vivre pleinement.
  - \* Les enfants (- de 15 ans) en âge de marcher sur une distance de 5 km ou de se déplacer à vélo (petites routes + chemins) peuvent participer au *Temps 1* de l'après-midi, accompagnés obligatoirement d'un adulte.
- **SUGGESTIONS pour la gestion de la période de transition entre la fin des activités Nature sur le secteur Ouest de Saint-Marcel et le regroupement à la salle des Etangs/Golf du Gouverneur :**
  - visite du Parc des Oiseaux / Villars-les-Dombes (à 7 km de St-Marcel) (fermeture guichet : 16h30, fermeture du Parc : 17h30)
  - promenade (sur parcours au calme et adapté, hors zone « activité golf ») au Golf du Gouverneur / Monthieux
  - découverte de la « Route des étangs » (voir Office de Tourisme)

### Temps 2 / SOIR

- **LIEU de rendez-vous :**  
Hôtel-Restaurant du Golf du Gouverneur  
**« Salle des Etangs »**  
Château du Breuil, 01390 Monthieux  
(à 5 km de St-Marcel, direction Ambérieux-en-Dombes/Trévoux)  
04 72 26 42 00  
<http://www.golfgouverneur.fr/>
- **HORAIRE de rendez-vous :** accueil dès 18h00
- **DÉBUT des interventions :** 19h00, puis en soirée buffet et spectacle
- **A noter :**
  - \* Thématiques abordées accessibles aux jeunes âgés de 15 ans et +
  - \* Pas de garderie pour enfants



## INFOS PRATIQUES (3)

### HÉBERGEMENT

- **Office de Tourisme**  
3, place de l'Hôtel de Ville, 01330 Villars-les-Dombes  
04 74 98 06 29  
<http://www.villars-les-dombes.com/>
- **Hôtel-Restaurant du Golf du Gouverneur**  
Château du Breuil, 01390 Monthieux  
04 72 26 42 00  
<http://www.golfgouverneur.fr/>  
*(vous faire connaître de la part de Ravenman auprès d'Hugo Joubert)*
- **Hôtel Ribotel**  
80, chemin des Oures, 01330 Villars-les-Dombes  
04 74 98 08 03  
<http://www.ribotel.fr/>  
*(vous faire connaître de la part de Ravenman auprès de François André)*

### TOURISME

- **Parc des Oiseaux**  
Villars-les-Dombes  
<http://www.parcdesoiseaux.com/>
- **Office de Tourisme**  
3, place de l'Hôtel de Ville, 01330 Villars-les-Dombes  
04 74 98 06 29  
<http://www.villars-les-dombes.com/>

### ALIMENTATION

- **Au Soleil Levain**  
*Vincent Pauget, boulanger-pâtissier indépendant*  
*(samedi : 7h30-12h30 et 17h-19h)*  
04 72 08 51 88, Saint-Marcel-en-Dombes
- **Vival**  
*Epicerie, presse*  
*(samedi : 9h-12h30 et 16h30-19h)*  
04 72 08 58 05, Saint-Marcel-en-Dombes
- **Restaurant « La Colonne »**  
04 72 26 11 06, Saint-Marcel-en-Dombes
- **Les fermiers de la Dombes**  
*17 agriculteurs vendent en direct le produit de leurs fermes*  
*(samedi : 9h-13h et 15h-19h)*  
04 74 98 16 66, Villars-les-Dombes  
<http://www.lesfermiersdeladombes.com/>

### CYCLES

- **Cycle'n Co (Bouticycle)**  
*(samedi : 9h-12h et 14h-19h)*  
04 72 08 50 13, Saint-André-deCorcy  
<http://www.cyclenco.fr/>

## PISTES À EXPLORER (non exhaustives, loin s'en faut !)

*Pour une préparation individuelle en amont de l'événement*

### WEB

**John Denver** (1943-1997), l'essence de mon inspiration...

<http://www.youtube.com/watch?v=zVX17962A2M&feature=PlayList&p=FBDD96F76A767BC2&index=3&playnext=2>

<http://www.youtube.com/watch?v=qDbToBxhZUo&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=Hff773KcNfk&feature=related>

**Jonathan Livingston Seagull**, magnifique, universel, essentiel !

<http://www.youtube.com/watch?v=mgkk0Hdwm08>

<http://www.youtube.com/watch?v=qDbToBxhZUo&feature=related>

*La trilogie « film + musique du film + livre » est indispensable !*

[http://www.amazon.fr/Jonathan-Livingston-Go%C3%A9land-James-Franciscus/dp/B000I0RF2S/ref=pd\\_bxgy\\_m\\_img\\_b](http://www.amazon.fr/Jonathan-Livingston-Go%C3%A9land-James-Franciscus/dp/B000I0RF2S/ref=pd_bxgy_m_img_b)

**Paolo Coelho**, incontournable sage parmi les sages...

<http://www.paulocoelho.com.br/fran/>

**Agrogllyphes**, phénomène actuel majeur, beau au-delà des mots, inexplicable et annuellement récurrent...

<http://www.temporarytemples.co.uk/imagelibrary/>

**Movnat**, le concept/démarche d'Erwan Le Corre, ami cher et Frère de Lumière...

<http://movnat.com/>

**Neil Diamond**, Man of God...

[http://www.youtube.com/watch?v=jF0sFBUnPJw&feature=PlayList&p=48E4FAA66EC1D243&playnext=1&playnext\\_from=PL&index=5](http://www.youtube.com/watch?v=jF0sFBUnPJw&feature=PlayList&p=48E4FAA66EC1D243&playnext=1&playnext_from=PL&index=5)

<http://www.youtube.com/watch?v=LmP43qsAXvk&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=X9scMv45bkQ&NR=1>

**Gordon Mote**, talentueux pianiste-chanteur non voyant et clairvoyant message...

<http://www.youtube.com/watch?v=X9scMv45bkQ&NR=1>

**Bobby Darin**, (1937-1974), artiste complet et chanson toujours plus d'actualité...

<http://www.youtube.com/watch?v=QvY99BJzN-M>

**Yusuf Islam** (alias Cat Stevens), messenger de paix...

<http://www.youtube.com/watch?v=Q7iLPnDCQ1g&feature=related>

### FILMS

**Jonathan Livingston Seagull** (Hall Bartlett)

**Un Monde Meilleur** (Mimi Leder) [http://payitforward.warnerbros.com/Pay\\_It\\_Forward/](http://payitforward.warnerbros.com/Pay_It_Forward/)

### LECTURES

**Jonathan Livingston Seagull** (Richard Bach)

**Jade et les Sacrés Mystères de la Vie** (François Garagnon)

**La Prophétie des Andes**, Tome 1 (James Redfield)

**Paolo Coelho** (l'ensemble de son œuvre, sans modération...)

### IMPORTANT/RAPPEL

« Raven' en Dombes »® est une initiative 100% privée, au même titre qu'une réunion de famille, et donc hors cadre associatif ou événementiel professionnel.

### CAPACITÉ D'ACCUEIL LIMITÉE (Temps 2/SOIR)

Concernant le **Temps 2** de « Raven' en Dombes »®, il faut savoir que la **capacité d'accueil** de la « salle des Etangs » sera limitée à **100-120 personnes** (suivant la configuration définitive).

Il est ainsi préférable de **s'inscrire** suffisamment à l'avance.

\* : date limite d'inscription 4 semaines avant l'événement, pour une mise en place logistique la meilleure possible de « Raven' en Dombes® ».

## BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner SVP (complété + signé + chèque) **avant le 06 septembre 2009** \* à : *Ravenman / Rodolphe Rocher*  
6, lotissement « Les Célestins », 01390 Saint-Marcel-en-Dombes (France)

**1<sup>er</sup> Raven' Dombeur®** \* participera seulement au **Temps**  1  2

Nom : \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Date de naissance : / /  
 Sexe :  Masculin  Féminin  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Code postal : \_\_\_\_\_  
 Ville : \_\_\_\_\_  
 Tel fixe : \_\_\_\_\_  
 Tel mobile : \_\_\_\_\_  
 Courriel : \_\_\_\_\_

**2<sup>ème</sup> Raven' Dombeur®** \* participera seulement au **Temps**  1  2

Nom : \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Date de naissance : / /  
 Sexe :  Masculin  Féminin  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Code postal : \_\_\_\_\_  
 Ville : \_\_\_\_\_  
 Tel fixe : \_\_\_\_\_  
 Tel mobile : \_\_\_\_\_  
 Courriel : \_\_\_\_\_

• **MODE DE DÉPLACEMENT (EN DUO) choisi :**

- Marche  Jogging  VTT  Vélo de route

• **DISTANCE choisie :**

\* **MARCHE, JOGGING ou VTT** (modes de déplacement **recommandés**)

- 5 km  9 km  16 km  25 km (petites routes + chemins)

\* **VÉLO ROUTE** (mode de déplacement **alternatif**)

- 20 km  35 km  45 km

• **COÛT de participation (= après-midi + soirée)**

**20 €/personne adulte** ; tarif réduit 15 € pour jeunes 15-18 ans  
Règlement par chèque, libellé à l'ordre de « Rodolphe Rocher ».  
Aucun remboursement ne sera effectué.

**RESPONSABILITÉ** : chaque participant sera considéré en excursion personnelle durant la totalité de l'événement. La responsabilité du concepteur de « Raven' en Dombes® » (= Rodolphe Rocher) ne pourra en aucun cas être mise en cause en cas d'accident, de vol de matériel ou toute autre problématique.

• **ENGAGEMENT**

Je soussigné(e) ..... m'engage à RESPECTER LE CODE DE CONDUITE inhérent à l'événement « Raven en Dombes® », à savoir :

\* adopter une attitude la plus possible silencieuse lors des déplacements Nature de l'après-midi, respectant faune, flore et personnes croisées sur les parcours, à l'écoute de l'environnement extérieur et des sensations et sentiments que ce périple générera en moi.

\* me comporter le plus paisiblement tout au long de la journée de manière à ne pas rompre la connexion opérée entre les thèmes/actions développés et les personnes présentes le 03 octobre 2009 à l'occasion de ce rendez-vous/concept expérimental.

Le

Signature