



Edito : Bienvenue à l'automne! 🍂

Bonjour à toutes et à tous!

L'automne est arrivé : les forêts se parent de couleurs chaudes et, chez nous, c'est aussi la saison très culturelle de **la cueillette des champignons** ! Mais si vous demandez aux locaux où les trouver, attention! Personne ne vous le dira, c'est “**chasse gardée**”! Car ces mets sont vendus très chers sur les marchés français; en effet, certains sont de vraies “pépites” de la cuisine française comme : les cèpes, les truffes, les girolles, les trompettes de la mort...Donc chaque année je pars à la cueillette des champignons avec mes enfants en espérant trouver LE COIN qui regorgera de ce trésor!

Et chez vous, quelles sont vos habitudes ou vos petits rituels locaux ou préférés en automne ?



Répondez-nous par **WhatsApp** ou par **mail** !

*Autumn has arrived: the forests are putting on their warm colours and, for us, it's also the very cultural season of mushroom foraging! But if you ask locals where to find them, beware! No one will tell you – it's a closely guarded secret! That's because these delicacies fetch very high prices at French markets; indeed, some are true “gems” of French cuisine, such as: cèpes (porcini), truffles, girolles (chanterelles), trompettes de la mort (black trumpets)... So every year I go mushroom foraging with my children, hoping to find THE SPOT that's brimming with this treasure! And where you are, what are your local customs or favourite little autumn rituals? 📧 Tell us by **WhatsApp** or by **email** !*



Carte Postale✉: Le Pic du Midi de Bigorre

Le [Pic du Midi de Bigorre](#), sentinelle des Pyrénées à **2 877 m d'altitude**, offre l'un des panoramas les plus spectaculaires de la chaîne des Pyrénées, avec **une vue à 360° sur près de 300 km** par temps clair. C'est un sommet emblématique, accessible en téléphérique depuis La Mongie... ou à pied pour les plus motivés !

The [Pic du Midi de Bigorre](#), sentinel of the Pyrenees at 2,877 m above sea level, offers one of the most spectacular panoramas in the Pyrenees range, with a 360° view stretching for nearly 300 km in clear weather. It's an iconic summit, accessible by cable car from La Mongie... or on foot for the most motivated!

Notre aventure en randonnée

Nathalie, moi-même et notre étudiant William venu en immersion avons choisi l'option "aventure" : **une randonnée depuis le col du Tourmalet**. Après environ 2 heures de marche en altitude, nous avons atteint l'observatoire, traversé des paysages habités par les brebis et les marmottes, longé le lac d'Oncet et profité d'une lumière d'automne magique sur les crêtes. Au sommet, le vent, le silence et l'immensité du ciel nous ont rappelé pourquoi la montagne est un terrain d'apprentissage si puissant : **on y marche, on observe, on prend le temps... et on parle français, naturellement !**

Nathalie, myself and our immersion student William chose the "adventure" option: a hike from the Col du Tourmalet. After around two hours of walking at altitude, we reached the observatory, crossing landscapes inhabited by sheep and marmots, skirting Lac d'Oncet and enjoying magical autumn light on the ridges. At the summit, the wind, the silence and the vastness of the sky reminded us why the mountains are such a powerful learning environment: you walk, you observe, you take your time... and you speak French, naturally!



Fancy a **stay combining French lessons, hiking and local life?**

We design **tailor-made stays for you**: personalised lessons, mountain activities, cultural discoveries and authentic moments in the Pyrenees.

👉 Simply reply to this email or **click the button** below so we can build your ideal programme together.

Contact

LE KIT DE SURVIE : Vocabulaire de montagne (en cas de blessure)

En montagne, c'est utile de connaître quelques mots-clés pour demander de l'aide ou décrire un problème. Voici l'essentiel :

- **Je me suis tordu la cheville / foulé la cheville** → I've twisted / sprained my ankle
- **J'ai une entorse / une foulure** → I have a sprain / a strain
- **Je ne peux plus marcher / Je ne peux plus poser le pied par terre** → I can't walk any more / I can't put my foot on the ground
- **J'ai besoin d'aide / Il faut appeler les secours** → I need help / We need to call for help
- **Où est le poste de secours le plus proche ?** → Where is the nearest first-aid post?
- **Avez-vous une trousse de premiers secours ? / un bandage ? / de l'eau ?**
→ Do you have a first-aid kit? / a bandage? / some water?

Ces phrases simples peuvent faire la différence si *le temps tourne* ou si quelqu'un se blesse pendant une randonnée comme celle au Pic du Midi.



Culture/expressions

Et quand "la météo tourne" 🌩️

En montagne, on dit aussi souvent : « Le temps tourne » ou « Ça va tourner », pour signaler *un changement soudain* (nuages, vent, orage). C'est une expression très

locale, mais aussi un vrai réflexe de sécurité : dès que “ça tourne”, on ralentit, on se couvre, et parfois, on fait demi-tour.

In the mountains, people also often say: “Le temps tourne” or “Ça va tourner” to signal a sudden change (clouds, wind, storm). It's a very local expression, but also a genuine safety reflex: as soon as “it's turning”, you slow down, put on extra layers, and sometimes turn back.

« Courir comme un cabri » 🐐

Dans nos Pyrénées, on dit volontiers qu'un enfant (ou un adulte très énergique !) « court comme un cabri ». Le cabri est le petit de la chèvre : vif, joueur, toujours en train de sauter d'un rocher à l'autre. *L'expression décrit donc quelqu'un de très agile, de turbulent, qui ne tient pas en place* – parfait pour décrire nos étudiants les plus dynamiques en randonnée !

Here in the Pyrenees, we often say that a child (or a very energetic adult!) “runs like a kid goat”. A cabri is a young goat: lively, playful, always leaping from one rock to another. The expression therefore describes someone who is very agile, boisterous, and can't sit still – perfect for describing our most energetic students on a hike!

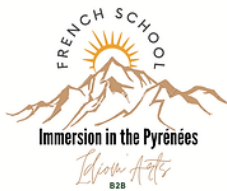


La recommandation du mois 🎵

Notre chanson du mois : « **la chanson de Prévét** » par **Serge Gainsbourg**, un chant traditionnel sur l'automne que vous connaissez peut-être déjà.

👉 [Ecouter la chanson](#) et voici [les paroles](#) pour les plus curieux

L'équipe French Immersion vous souhaite à toutes et à tous un bel automne et n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions sur [nos cours de français](#) et/ou [nos immersions](#)!



French Immersions

+33 624 972 655

contact@frenchimmersions.com

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

