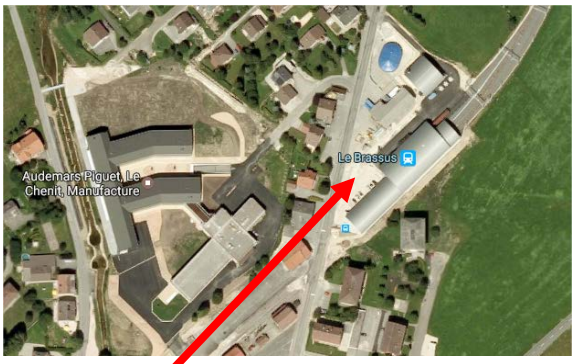
Vie Sauvage

Apprendre et utiliser les plantes sauvages
Se débrouiller dans la nature

Infos pratiques

La semaine de Vie Sauvage aura lieu dans la forêt du Risoud, à la Vallée de Joux.
Cette forêt se situe dans le Jura Vaudois, entre 1000 et 1300m d'altitude.

Le rendez-vous est fixé le **dimanche 28 août 2022** à **10h30** à la **gare du Brassus.**
Nous serons de retour à la civilisation le vendredi 2 septembre vers 14h.



Gare du Brassus

Après une petite marche pour rejoindre la forêt, nous partageons vers midi un repas végétarien préparé par nos soins pour partir à l'aventure le ventre plein.

La semaine

De la reconnaissance des plantes à leurs cueillettes, de la cuisine à l'assiette et de l'estomac à la forêt, nous apprenons un processus complet.

La connaissance des plantes toxiques est un préalable élémentaire, d'autant plus qu'elles sont minoritaires. Le Risoud est un bon endroit car il abrite quelques espèces des plus dangereuses.

La vie nomade nous permet de diversifier nos rencontres. Nous marchons donc, mais tranquillement. Nous cherchons l'harmonie avec la nature plutôt que la confrontation.

Les plantes sauvages sont nutritives et ont des saveurs très diversifiées, parfois puissantes. Il faut bien les mastiquer. De petites quantités sont suffisantes. Les glucides et lipides sont plus difficiles à trouver au coeur du Risoud, c'est pourquoi nous apportons des bases comme la farine et l'huile. Merci de nous signaler **si vous avez des allergies**, que l'on s'organise.

Nous ne connaissons pas l'art de la chasse. Il existe néanmoins une multitudes de petites proies très accessibles, parfaitement comestibles et qui sont un excellent apport nutritif. Libre à vous d'ouvrir votre esprit en même temps que votre estomac.

Quelques principes de sauvages nous guident, nous prenons soin de nous-mêmes et des autres, marchons au rythme des plus lents et organisons des cercles de parole libre à la demande.

Pour vivre l'expérience d'une vie spontanée nous n'emportons que le nécessaire.
La liste des restrictions représente une partie du bric à brac de nos vies modernes.
Ne pas emporter ces choses est une condition indispensable pour participer à cette aventure. Nous serons ensemble dans la même aventure et chacun aura des choses à surmonter.

Avec trop de réserves, la facilité nous éloigne de l'effort que demande l'apprentissage.
L'idée n'est pas de faire un pique-nique dans un endroit joli mais bel et bien de se tourner vers la forêt, de la comprendre, avec tous nos sens, pour apprendre à manger, à vivre d'elle.

Les plantes sauvages ont également de nombreux autres usages : médicinales, instruments de musique primitifs, vannerie, feu, abri, chapeau et toutes les choses que votre créativité et votre ingéniosité ne manquerons pas de nous faire découvrir.

Les plantes sauvages sont partout, elles forment le manteau vivant de la Terre et nous ont permis d'exister et de vivre depuis l'aube de l'humanité. Elles ne sont pas seules.
Des insectes aux champignons, des étoiles aux pierres, tout est quelque chose, tout mérite notre attention. Les partages de connaissances sont d'ailleurs les bienvenus.

Apprendre à connaître le monde sauvage c'est reconnaître le formidable potentiel d'une nature abondante, libre et accueillante. C'est se rapprocher d'une vie saine, autonome et respectueuse.

Liste du matériel à emporter

Le strict minimum est déjà trop lourd!
10kg pour une personne de 60kg est idéal.

○ **Les Chaussures :** Des chaussures dans lesquelles vous êtes à l'aise pour marcher hors des sentiers battus et qui sèchent rapidement. Personnellement, nous utilisons de bonnes sandales de marche.

○ **Un sac de couchage -5C° :** En montagne, la nuit il peut geler, même en été. Pour le sac de couchage le poids et le volume peuvent se sacrifier.
Pour un sommeil confortable l'idéal est un sac CONFORT -5°C (et pas survie - 5°C!).
Deux sacs de couchages moins chauds l'un dans l'autre peuvent également convenir.

○ **Un sac à viande :** En soie ou en coton, confortable et simple à laver.

○ **Un sursac pour sac de couchage :** Si vous en avez un prenez-le mais si vous n'en avez pas inutile de vous ruiner. Une couverture de survie plastifiée (qui ne fait pas de bruit) ou un vêtement de pluie fera l'affaire.

○ **Un matelas de sol:** Idéalement en mousse à cellules fermées pour qu'il reste sec.

○ **Une gourde de 2L (ou 2 gourdes de 1L)** Le Risoud est une forêt magnifique mais il y'a peu de points d'eau. Il est donc indispensable que chacun puisse porter au moins 2L d'eau.

○ **Un couteau non pliable** : c'est plus solide

○ **Une tasse en métal ou bois et une cuillère.**

○ **Un sac en tissus pour récolter les plantes.**

○ **Un ciré ou poncho ou une veste étanche avec capuchon.**

Des habits (la liste ci-dessous inclut déjà ceux que vous porterez sur vous au départ) :

○ Un pantalon ou short (sèche plus vite)
○ Un tee-shirt ou chemise
○ Un pull à manches longues
○ Un gros pull très chaud
○ Un bonnet pour la nuit
○ Un chapeau ou casquette

○ **Le sac à dos :** Le poids doit pouvoir se répartir principalement sur les hanches grâce à une bonne attache ceinture.

○ **Une protection étanche pour sac à dos**: Un grand sac poubelle peut faire l'affaire.

○ **Une trousse de toilettes** : Les produits évacués dans la nature doivent êtres biologiques: Un savon et du dentifrice naturel.

○ **Coupe menstruelle** : Pour les dames, au moment des cycles, il peut être intéressant de connaître les coupes lavables qui s'avèrent très pratiques dans la nature. Il existe aussi des protèges slips lavables.

○ **Un carnet, un stylo, du scotch :** Un herbier pour se souvenir.

○ Si vous disposez et jouez d'**un instrument de musique** pas trop encombrant, prenez-le !
Si vous pensez à des chants que l'on pourrait s'apprendre ou si vous avez des histoires passionnantes, N'hésitez pas !
C'est avec plaisir qu'ils égaieront nos soirées autour du feu.

Éventuellement

○ Une lampe de poche à usage exceptionnel, l'obscurité fait partie du monde sauvage dont nous n'avons plus l'habitude, avec un peu de temps les yeux savent percer les ténèbres bien mieux que l'on ne le soupçonne.

○ Une loupe de botaniste, un livre sur la nature, un carnet à dessin.

Matériel que nous fournissons

(et qui sera serra réparti dans les sacs. Votre sac s'alourdira d'env. 1kg)

☑ Une carte de la région 1/25 000.
☑ De grandes bâches pour la pluie.
☑ De la corde.
☑ Deux bidons d'eau de 5L chacun
☑ Des allumettes dans une boîte étanche.
☑ Une trousse à pharmacie.
☑ Deux casseroles.
☑ Une base alimentaire (céréale, légumineuse, oléagineuse, huile d'olive, sel).

Liste rouge des indésirables

Téléphones, tablettes, ordinateurs, GPS, et objets électriques en tout genres ; alcool, café, tabac, cannabis et autres phantasticas ; déodorants, parfums, produits de beauté, crèmes solaires, produits non dégradables comme les mouchoirs en papier, le papier hygiénique ; montre, nourriture. Un appareil de photo constitue une exception à cette liste si vous le souhaitez. Dans la forêt, à nous de vous guider, à vous de faire preuve d'imagination.

Précautions

Pensez à diminuer progressivement votre consommation de café avant de partir.
Une abstinence brutale de caféine peut provoquer des migraines.
Nous ne recherchons pas la performance sportive pendant cette semaine. Cependant, marcher avec un gros sac à dos demande plus d'efforts. Nous vous conseillons donc de faire quelques balades avec votre sac à dos pour habituer votre corps à ce poids supplémentaire.

Responsabilité

En participant à cette semaine nous garantissons les connaissances que nous partagerons avec vous. Pour tout le reste, chacun est responsable de lui-même. Nous comptons sur vous pour nous donner toutes les informations importantes, tels d'éventuels problèmes de santé ou autres qui pourraient avoir un impact sur la semaine.
Les enfants de plus de 10 ans (éventuellement un peu moins si ils sont entrainé à marcher avec un sac à dos bien remplis) sont les bienvenus. Ils restent sous la responsabilité de(s) personne(s) qui l'accompagnent.
Pour garantir une bonne cohésion du groupe, nous demandons aux participants d'arriver à l'heure pour le début du stage et de suivre le stage jusqu'au bout.

Le prix

Le prix est calculé au plus juste pour que nous puissions faire vivre nos familles de nos activités tout en rendant l'expérience de la vie sauvage accessible au plus grand nombre.

Adulte: 560 CHF / 540 Euro **Enfant:** 350 CHF / 340 Euro

Acompte à l'inscription 150 CHF/ 150 Euro à verser sur le compte:

Marc Dechêne
IBAN: CH38 0900 0000 1407 1910 8
Remarque: 2022 Risoux 2

Si le prix constitue un obstacle infranchissable pour vous, contactez nous pour que nous puissions trouver un arrangement.

Le règlement se fait au début du stage en cash francs suisses ou en euros (nous ne pouvons pas encaisser les chèques).

Nous vous remercions pour votre lecture attentive. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous joindre aux adresses suivantes :

Marc Dechêne
marc.dechene@gmail.com
+41 76 439 68 70

Pâris Faini
paris.faini@gmail.com
+41 76 693 41 26

À bientôt dans les bois.