



Vie Sauvage

Vivre dans la nature grâce aux plantes sauvages

Infos pratiques

Ce stage est adapté aux familles. Les enfants dès leur plus jeune âge seront ici chez eux. Les personnes âgées pourront également profiter de cette bulle de vie et de nature.

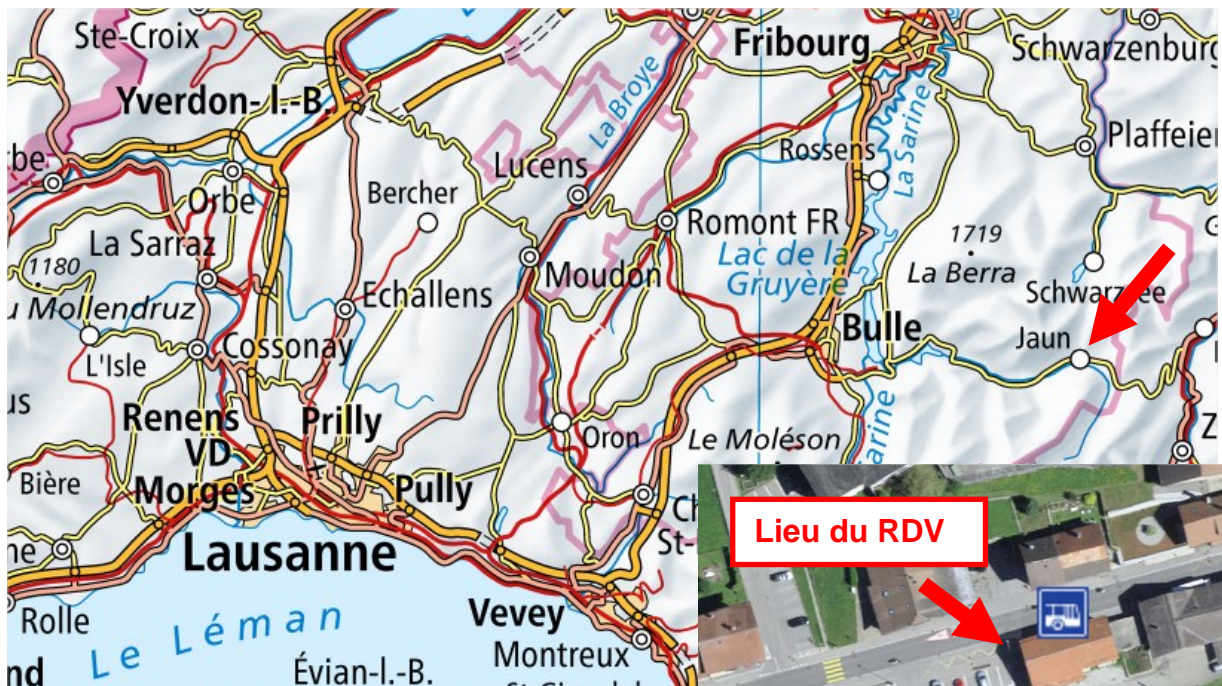
Le week-end aura lieu proche de Jaun au pied des Gastlosen dans le canton de Fribourg en suisse. Ce lieu présente une belle diversité de plantes ainsi que des petits fruits pour nous régaler. Nous serons entourés de ruisseaux ce qui rend la vie sauvage plus aisée pour débiter.

Il est possible d'y accéder soit à pied depuis le lieu de RDV (env. 1h de marche en montée) soit en voiture pour les personnes qui ne pourraient pas marcher autant.

Pour que chacun se sente à l'aise, humains et faune sauvage, nous vous prions de faire garder vos éventuels compagnons à quatre pattes pour le week-end.

Le rendez-vous est fixé le **vendredi 9 août 2024 à 11h30 sur le parking de l'arrêt de bus Jaun, Dorf.**

Nous vous attendrons avec un repas végétarien pour partir à l'aventure le ventre plein. Nous serons de retour à la civilisation le dimanche 11 août vers 14h.



L'Etat d'esprit

S'immerger dans un lieu naturel généreux avec le minimum de matériel pour être bien et se sentir accueilli par la nature.

Ici pas de programme ni d'horaire établi, nous vivons au rythme de nos besoins:

- Monter un abri léger et étanche avec comme seul matériel de la corde et une bâche, c'est l'occasion d'apprendre à faire des nœuds solides et facile à défaire.
- Apprendre à faire du feu de façon primitive pour cuisiner et se tenir chaud c'est aussi l'occasion d'en apprendre plus sur cette élément à la fois si fragile sous la pluie et si vif quand il fait trop sec.
- Nos repas à base de plantes sauvages récoltés durant de petites balade en étoile autour du camp seront l'occasion d'étudier les plantes sauvages comestibles et toxiques qui sont à la base de nos vies animales.
- Aller cueillir des baies nous donne envie d'apprendre à faire un petit panier en vannerie sauvage pour les récolter.
- La vie en petite tribu c'est aussi l'opportunité d'apprendre de nouveaux jeux dans la forêt, de nouvelles histoires et chansons au coin du feu.

L'alimentation

Nous aurons avec nous une base alimentaire végétarienne sans gluten composée de céréales, de légumineuses, de noix et d'huile le tout de qualité biologique pour élaborer de bon petits plats sains et nourrissants.

Nos repas seront cuisinés au feu de bois et préparés collectivement. Nous apprendrons ainsi à préparer les plantes sauvages que nous auront récolté ensemble durant la journée.

L'idée est réellement de se tourner vers la forêt pour se nourrir, ainsi nous n'emporterons pas de barre de céréales ou autres friandises. En revanche nous auront une réserve de fruits secs pour les petites fringales.

Vos passeurs de sauvage

Marc Dechêne et Valentine Meylan

Marc s'est formé au collège pratique d'ethnobotanique de François Couplan et enseigne les plantes sauvages comestibles et la vie sauvage depuis plus de 10 ans.

Valentine s'est formée à l'école des plantes médicinales de l'Alchemille. Elle est également éducatrice Montessori et pédagogue Sylviva. Elle anime depuis plusieurs années des ateliers pédagogique en nature pour les enfants.

Ils forment une petite famille avec leurs deux filles Lisa Lou (4 ans) et sa petite sœur Charlotte (1 ans).

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 au profit d'un sommeil réparateur. 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 1L**

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

○ **Une tasse/bol idéalement en bois ou à défaut en métal et une cuillère.**

○ **Un sac en tissu 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) :
En montagne, la laine est préférable au coton.

- 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 de 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 être 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 égayeront 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.

○ Le matériel et les aliments nécessaires aux bébés.

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

Matériel que nous fournissons

- Une carte de la région 1/25 000.
- De grandes bâches pour la pluie.
- De la corde.
- Deux poches à eau.
- Un set à feu primitif.
- Une trousse à pharmacie.
- Deux casseroles.
- Une base alimentaire (céréale, légumineuse, oléagineuse, huile, fruits secs 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 parfumée, produits non dégradables ou enlaidissant la nature comme les mouchoirs en papier, le papier hygiénique ; montre, nourriture autre que celle a partager (fait exception la nourriture pour les bébés apportée par les parents).

Un appareil de photo sera mis a disposition et les photos seront partagées à la fin du stage.

Précautions

Pensez à diminuer progressivement votre consommation de café et de chocolat avant de partir.

Une abstinence brutale de caféine que l'on retrouve également dans le cacao sous forme de théobromine peut provoquer des migraines.

Responsabilité

En participant à cette semaine nous garantissons les connaissances que nous partagerons avec vous. Pour tout le reste, les parents restent responsables d'eux-mêmes et de leurs enfants. 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 le stage.

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.

Païement du stage

Pour que cette expérience reste également accessible aux familles, le prix est calculé comme suit:

- 1 adulte 300.-
- 2 parents avec enfant(s) 500.-
- 1er enfant 150.-
- par enfant supplémentaire 100.-
- Enfant de moins de 3 mois Gratuit.-

Par exemple: Les 2 parents qui viennent avec leurs 2 enfants: $500 + 150 + 100 = 750.-$

Si vos finances ou les finances familiales ne vous permettent pas de vous offrir ce stage contactez nous pour que nous puissions trouver un arrangement.

Le païement du stage se fait en totalité par virement bancaire au moment de l'inscription.

Annulations et remboursements

En cas d'annulation par l'organisateur:

Le stage est intégralement remboursé.

En cas d'annulation par le participant:

- **Plus d'un mois avant le début du stage**, le stage est remboursé à hauteur de 95% du prix payé (les 5% couvrent les frais de la billetterie et les frais administratifs).
- **Moins d'un mois avant le début du stage**, le stage n'est pas remboursable mais le crédit (-5% de frais) sera convertit sous forme de bon cadeau valable sur la billetterie en ligne.

Au moment de la validation du paiement en ligne, il est possible de souscrire à une assurance au prix de 2.50 par billet proposée par Allianz assurance. Elle vous rembourse le montant du billet à hauteur de 500.- en cas de maladie ou accident grave et autres mésaventures (cf-conditions générales d'Allianz accessibles au moment du paiement).

En vous remerciant de votre lecture attentive et de votre confiance.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me joindre à l'adresses suivante :

Marc Dechêne

marc.dechene@gmail.com

+41 (0)76 439 68 70

À bientôt dans les bois...