

Vie Sauvage

Vivre dans la nature grâce aux plantes sauvages

Infos pratiques

Le stage est également accessible aux enfants de plus de 7ans (éventuellement moins si l'enfant est habitué à la marche avec un sac à dos) sous la responsabilité d'un adulte.

Nous vous proposons 3 jours de vie sauvage itinérante sur le Jura au départ de Mauborget à destination de Môtiers par les gorges de la Poëta Raisse. Cette itinéraire présente une belle diversité de milieux à explorer et des points d'eau ce qui n'est pas courant sur le Jura.

Nous essayons d'être discrets dans les bois car les habitants de ces lieux fuient le bruit. Nous vous prions donc de faire garder vos éventuels compagnons à quatre pattes pour le week-end car même les plus calmes d'entre eux effraient la faune que nous pourrions croiser.

Le rendez-vous est fixé le samedi 15 mai 2027 à 11h00 à l'arrêt de bus Mauborget-Village. Le Bus n°625 partant à 10h10 de la gare d'Yverdon vous mènera à bon port (terminus du bus).

Le stage se terminera le lundi de pentecôte 17 mai à 16h00 à Môtiers pour que vous puissiez prendre le train de 16h10 en direction de Neuchâtel. Un bus depuis la correspondance à Couvet pourra vous ramener au point de départ à Mauborget.

Il est possible de laisser votre véhicule sans soucis pour le WE, sur le parking gratuit de Mauborget.

Nous vous attendrons avec un repas végétarien pour démarrer l'aventure le ventre plein.

Le stage a lieu par tous les temps sauf vents tempétueux.

La marche ne présente pas de difficultés particulières et est adaptée à toute personne ayant l'habitude de marcher sac au dos. Nous ne marcherons pas plus de 7 à 8 km par jours et la dénivelée positive maximum est d'environ 300m.

L'état d'esprit

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. Nous prendrons donc le temps d'apprendre à connaître toutes celles que nous croiserons.

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. De petites quantités sont suffisantes pour nous combler de vitamine et sels minéraux. Les glucides, lipides et protides sont plus difficiles à trouver en quantité suffisante, c'est pourquoi nous apportons une bases alimentaire végétarienne composée de céréales sans gluten, de légumineuses et d'huile. Merci de nous signaler **si vous avez des allergies** pour que l'on puisse s'organiser en conséquence.

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 pour prendre le pouls de la tribu.

Pour vivre l'expérience d'une vie spontanée nous n'emportons que le nécessaire.
La liste des restrictions ci-après représente une partie du bric à brac de nos vies modernes. Ne pas emporter ces choses est une condition pour participer à cette aventure qui a également pour but de nous déconnecter, l'espace d'un week-end, de notre monde civilisé.

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 pour apprendre à vivre d'elle.

Les plantes sauvages ont également de nombreux autres usages que nous aborderons à l'occasion de nos rencontres végétales : plantes médicinales, musique verte, tressage des fibres, feu, chapeau et toutes les choses que votre créativité et votre ingéniosité ne manqueront 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. Faire partie du tout.

Liste du matériel à emporter

Le strict minimum est déjà trop lourd!
10kg pour une personne de 60kg est idéal.
7-8 kg est un maximum pour les enfants.

O **Les Chaussures :** Des chaussures dans lesquelles vous êtes à l'aise pour marcher hors des sentiers battus et qui sèchent rapidement. Par exemple des sandales de marche

O **Un sac de couchage 0C° : Les nuits peuvent être fraîches en montagne.** Pour le sac de couchage le poids et le volume peuvent se sacrifier.
Pour un sommeil confortable l'idéal est un sac CONFORT 0°C (et pas survie - 5°C!).
Deux sacs de couchages moins chauds l'un dans l'autre peuvent également convenir.

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

O **Un sursac pour sac de couchage :** Si vous en possédez un. Sinon une simple couverture de survie ou un poncho de pluie suffiront.

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

O **Une gourde ou une bouteille de 1l**

O **Un couteau**: non pliable c'est plus solide ou à défaut un couteau suisse ou opinel.

O **Une grande tasse et une cuillère.**

O **Un sac en tissus pour récolter les plantes**

O **Un parapluie ou/et une veste/poncho de pluie étanche et résistante.**

O **Des habits de rechange :**

- O Un tee-shirt de rechange
- O Un gros pull très chaud
- O Un bonnet pour la nuit
- O Un chapeau

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

O **Une housse de protection du sac contre la pluie**: à défaut un sac de poubelle pour mettre ses affaires au sec dans le sac.

O **Une brosse a dent.**

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

O Si vous disposez et jouez d'**un petit 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 la soirées autour du feu.

Éventuellement

O 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.

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

Matériel que NOUS fournissons

(Et qui sera répartit dans les sacs**)**

- Une boussole.
- Des tarps pour s'abriter de la pluie.
- De la corde.
- Matériel à feu primitif.
- Une trousse à pharmacie.
- Deux casseroles.
- Une base alimentaire (céréale, légumineuse, oléagineuse, huile d'olive, sel).
- Une carte de la région 1/25 000.

Liste rouge des indésirables

Nous laisserons à la civilisation nos montres, téléphones, tablettes, ordinateurs, GPS et objets électroniques en tout genres. Un appareil de photo constitue une petite exception à cette liste si vous le souhaitez mais je mets volontiers à disposition le mien et nous partagerons les photos à la fin du stage.
Le café ne fera pas partie de la base alimentaire commune, l'idée étant de se mettre au diapason du rythme de la nature. Si vous pensez ne pas pouvoir vous en passer durant le WE, pensez à prendre un peu de café soluble avec vous. Idem avec le tabac.
Dans le même esprit, nous vous demandons de ne pas emporter d'alcool, cannabis et autres stupéfiants.
Notre odorat nous sera très utile dans les bois. Dans la mesure du possible, nous vous demandons donc d'éviter les déodorants, parfums, produits de beauté, crèmes solaires parfumée (il en existe sans parfums mais des habits à manches longues amples fonctionnent très bien.)
Nous éviterons également tout produit difficilement dégradables comme les mouchoirs en papier et le papier hygiénique qui font toujours tache dans la nature. Nous vous apprendrons à faire sans.

Précautions

Pensez à diminuer progressivement votre consommation de thé/café/chocolat noir avant de partir car une abstinence brutale de théine/caféine/théobromine (cacao) peut provoquer des migraines.
Nous ne recherchons pas la performance sportive. 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 ce stage nous garantissons les connaissances que nous partagerons avec vous. Pour tout le reste, les participants 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 autre 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 dans son intégralité.

Paiement 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.-

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 paiement du stage se fait en totalité par virement/twint/carte 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 de deux 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 de deux mois avant le début du stage**, le stage n'est pas remboursable. 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 en cas de maladie, accident 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...