Vie Sauvage

Randonnée ultra légère grâce aux plantes sauvages

Vivre ce sentiment de liberté de pouvoir marcher léger pendant plusieurs jours en ne transportant dans son sac que le minimum pour être au chaud et au sec en montagne ! Franchir un col et dormir à la belle étoile ou sous son tarp. Prendre le temps de récolter des plantes sauvages pour compléter ses provisions.

Ce stage a pour but de vous rendre autonome dans la planification et la réalisation de votre randonnée de plusieurs jours en autonomie. Nous aborderons en particulier les éléments suivants :

En amont du stage :

- Les bonnes provisions à mettre dans le sac à dos.
- Choisir son matériel de bivouac.

Vous recevrez un petit guide PDF ainsi qu'un document Excel qui vous permettra de calculer la bonne quantité d'aliments légers et nutritifs à emporter, le tout adapté à vos préférences alimentaires. Il contiendra également la liste du matériel conseillé ainsi que des conseils pour bien le choisir. Cela vous permettra de planifier efficacement vos futures randonnées de plusieurs jours en autonomie.
Vous pourrez poser toutes vos questions sur un groupe de messagerie en amont du stage, afin que chacun profite des questions des autres.

Pendant le stage :

- Les bons nœuds pour monter son tarp.
- Lecture de carte, choix de l'itinéraire.
- Quelques précieuses plantes sauvages comestibles.
- Trouver de l'eau et évaluer sa potabilité.



Votre passeur de sauvage – Marc Dechêne

Formé au Collège Pratique d'Ethnobotanique de François Couplan pendant trois ans, en 2008, Marc se passionne pour les plantes sauvages et la vie en pleine nature.
Depuis plus de 15 ans, il partage ses connaissances lors de stages pratiques immersifs. Sa gourmandise lui inspire des recettes pour cuisiner les plantes sauvages en forêt avec le minimum.

Questions de matériel

Nous n'emporterons pas de matériel de cuisine afin de voyager le plus léger possible. Ce stage se déroulera également sans feu, ce qui nous permettra de nous affranchir des risques d'incendie, de plus en plus importants à cette saison.
Nous ferons des préparations simples à base de plantes sauvages crues pour compléter les provisions de votre sac à dos.

La liste complète du matériel à emporter figurera dans le petit guide que vous recevrez quelques semaines avant le stage.

À qui s'adresse ce stage ?

Ce stage s'adresse aux adultes et aux jeunes dès 12 ans accompagnés, qui souhaitent gagner en autonomie et en légèreté durant leurs randonnées de plusieurs jours en montagne. Il s'adresse aux personnes ayant une condition physique suffisante pour marcher 4 à 5 heures par jour et grimper 1 000 m de dénivelé.
Nous ne cherchons pas la performance sportive et ferons régulièrement des pauses pour récolter et étudier les plantes sauvages, ainsi que pour profiter des magnifiques paysages offerts par la réserve naturelle de la Pierreuse, la plus grande réserve naturelle de Suisse romande.

Nous apprendrons à identifier les plantes sauvages et les petits fruits comestibles afin de faire le plein de précieuses vitamines et de sels minéraux, qui compléteront nos provisions.

Infos pratiques

Étant donné que nous effectuerons une traversée depuis Château-d'Œx jusqu'à L'Étivaz, nous vous recommandons de venir au rendez-vous en train.

Le rendez-vous est fixé au vendredi 6 août 2027 à 12 h 05 à la gare des Combes (ligne du MOB, deux arrêts après Château-d'Œx).

Le train GoldenPass Panoramique au départ de Montreux à 10 h 43 vous amènera à bon port.

Nous partagerons un repas végétarien sans gluten, préparé par mes soins, pour démarrer l'aventure le ventre plein.

Le stage se terminera le dimanche 8 août vers 12 h à L'Étivaz, où vous pourrez éventuellement vous restaurer avant de prendre le bus qui vous amènera au Sépey, puis le train pour Aigle.

Nous essayons d'être discrets dans les bois, car les habitants de ces lieux, que nous aurions plaisir à admirer, 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. De plus, ils ne sont pas admis dans la réserve.

Le stage a lieu par tous les temps, sauf en cas de vents tempétueux. L'itinéraire propose des plans B pour dormir à l'abri si la météo ne nous permet pas de dormir dehors.

La marche ne présente pas de difficultés particulières, hormis un passage à travers un ancien éboulis.

Responsabilité

En participant à ce stage, nous nous engageons à vous transmettre les connaissances annoncées. Pour tout le reste, les participants restent responsables d'eux-mêmes. Nous comptons sur vous pour nous communiquer toutes les informations importantes, telles que d'éventuels problèmes de santé ou autres éléments qui pourraient avoir un impact sur le stage.

Pour garantir une bonne cohésion du groupe, nous demandons aux participants d'arriver à l'heure au début du stage et de suivre celui-ci dans son intégralité.

Paiement du stage

Tarifs:

- Adulte: 350.-
- Jeunes dès 12 ans accompagnés: 250.-

Si vos finances ne vous permettent pas de vous offrir ce stage, contactez-nous afin que nous puissions trouver un arrangement.

Le paiement du stage se fait en totalité par virement, TWINT ou carte bancaire au moment de l'inscription sur notre billetterie en ligne.

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 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 CHF par billet, proposée par Allianz. Elle vous rembourse le montant du billet en cas de maladie, d'accident ou d'autres mésaventures (cf. les 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'adresse suivante :

Marc Dechêne
marc.dechene@gmail.com
+41 (0)76 439 68 70

À bientôt dans les bois…