



Vie Sauvage

Entre adultes

Se nourrir grâce aux plantes sauvages - Taille d'objets en bois et autres artisanats - Vivre ensemble dans la nature

Infos pratiques

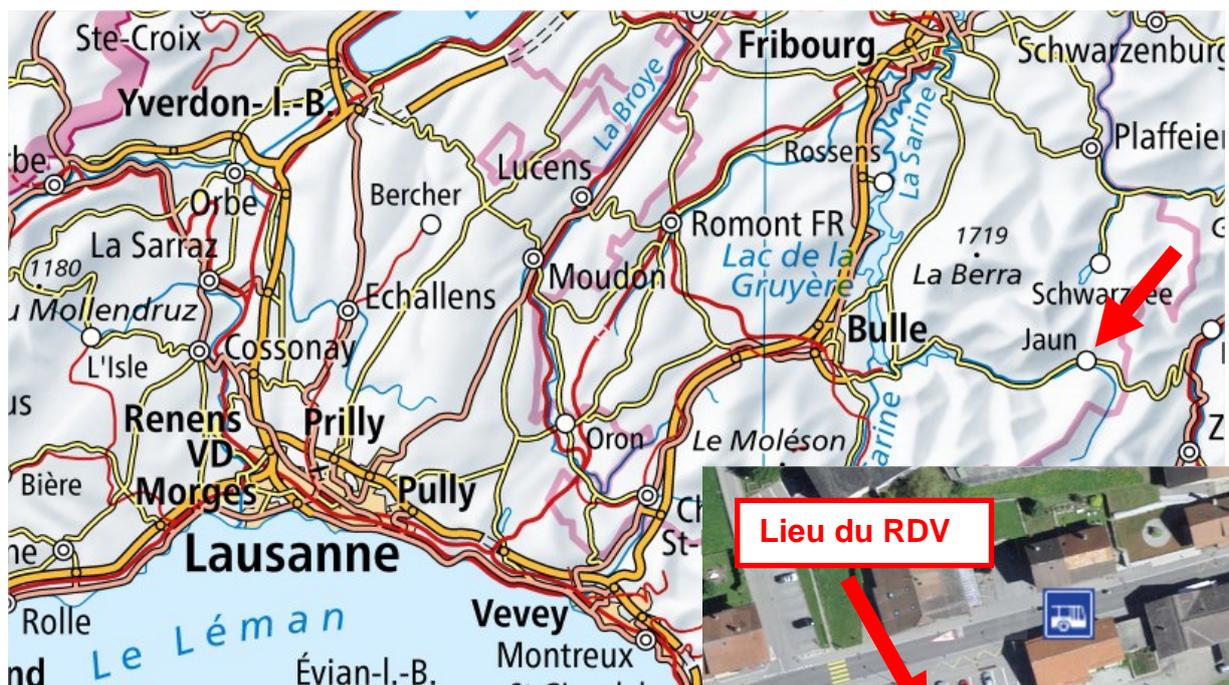
Ce stage est réservé aux adultes et aux parents sans leurs enfants (nous proposons de nombreux stages famille sur le site). L'idée est de s'offrir une bulle de temps et de nature où ce seront ces éléments qui prendront soin de nous. Toute notre attention pourra ainsi se concentrer sur la communauté du vivant qui nous accueillera durant cette semaine.

La semaine de Vie Sauvage aura lieu dans la chaîne de montagne des Gastlosen dans le canton de Fribourg. L'itinéraire nous permet de traverser les étages de végétation de 1000 m à la limite de la forêt à 1700 m d'altitude. Les marches avec les sacs ne dépassent pas 350 m de dénivelé positif par jour et nous marchons au rythme des plus lents avec beaucoup d'arrêts botaniques et de cueillette.

Le rendez-vous est fixé le **lundi 14 juillet 2025 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 samedi 19 juillet vers 14h.



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 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 très riches en vitamines et sels minéraux et ont des saveurs très diversifiées, parfois puissantes. De petites quantités sont souvent suffisantes.

Les glucides et lipides sont plus difficiles à trouver au cœur de la forêt, c'est pourquoi nous apportons une base alimentaire végétarienne composée de céréales sans gluten, de légumineuses, d'huiles et d'oléagineux. Merci de nous signaler si vous avez des allergies, que l'on organise la base alimentaire 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 réguliers.

Pour vivre l'expérience d'une vie spontanée nous n'emportons que le nécessaire. La liste des indésirables que vous trouverez plus bas, représente une partie du bric à brac de nos vies modernes qui peut nous couper du sentiment d'immersion que nous recherchons. Ne pas emporter ces choses est une condition nécessaire pour participer à cette immersion. Nous serons ainsi tous dans la même aventure, connectés au vivant.

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 explorerons : plantes médicinales, instruments de musique primitifs, vannerie, feu primitif, bois pour la taille au couteau, 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, faire partie du tout.

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 CONFORT -5°C** : 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 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) :

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.

○ 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 au départ. 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 poches à eau.
- Un set à feu primitif.
- Une trousse à pharmacie.
- Deux casseroles.
- Une base alimentaire (céréale, légumineuse, oléagineuse, huile, sel).

Si il vous manque du matériel et que vous ne souhaitez pas faire ces investissements, contactez-nous. Nous en avons peut-être à vous prêter.

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.

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. Les fumeurs, si ils ne peuvent arrêter pendant la semaine, sont invités à s'éloigner du groupe pour faire leurs petits nuages.

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 café et de chocolat avant de partir car une abstinence brutale de théine/caféine/théobromine (cacao) et de sucre 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.

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.

Paiement du stage

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

Des arrangements pour personnes à revenus modestes sont possibles, n'hésitez à nous contacter.

Un acompte vous sera demandé à l'inscription que pourrez régler par virement bancaire, cartes de crédit, Postfinance ou Twint.

Le solde restant est à régler **en cash et en francs suisses** au début du stage.

Tarifs

Adulte:

Acompte: 160 CHF / 160 Euro (en ligne à l'inscription)

Solde: 400 CHF (en cash et en francs suisses au début du stage)

Total: 560 CHF

Annulations et remboursements

En cas d'annulation par l'organisateur:

L'acompte est intégralement remboursé.

En cas d'annulation par le participant:

- Plus de deux mois avant le début du stage: L'acompte est remboursé moins 10 CHF de frais.
- Moins de deux mois avant le début du stage: L'acompte est dû.

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 de l'acompte en cas de maladie, accident et autres mésaventures vous empêchant de participer au stage. (cf-conditions générales d'Allianz accessibles au moment du paiement).

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

Marc Dechêne

marc.dechene@gmail.com

+41 76 439 68 70

Nina Fischer

nina-millefolium@etik.com

+41 77 412 75 58

À bientôt dans les bois !