

## **Informations et conseils importants pour les immersions Nature**

### **A LIRE AVANT TOUTE INSCRIPTION**

La sortie a lieu par -presque- tous les temps (sauf gros orage), cela fait aussi partie de l'aventure !

Ce stage demande une certaine condition physique permettant de randonner environ 4 heures par jour dans différents milieux, avec un peu de dénivelé et en portant un sac avec le nécessaire pour 3 ou 4 jours.

Nous partons le vendredi à 9h30 heures pour le lieu de campement que nous établirons ensemble, un repas végétarien nous y attendra.

Nous retournerons à la civilisation le dimanche ou le lundi vers 18 heures.

Nous passerons du temps à observer les plantes, à les cueillir et à les cuisiner. Nous n'aurons que le strict minimum pour élaborer nos repas (huile, sel, farine), tout le reste nous le trouverons sur place.

Nous ne mourrons pas de faim car les plantes sauvages sont très nutritives et offrent des saveurs riches et surprenantes.

Nous observerons et apprendrons à reconnaître les plantes toxiques que nous rencontrerons car c'est un volet fondamental de la cueillette.

Nous aborderons aussi les autres utilisations ancestrales des plantes, ainsi que quelques techniques de vie primitive.

Nous prendrons enfin le temps d'apprécier le moment présent, observer le monde du tout petit comme du très grand, être attentif à nos émotions et nos réactions dans cet environnement et les accueillir avec bienveillance.

### **Notre approche**

Nous recherchons l'harmonie avec la nature plutôt que la confrontation. Nous marcherons tranquillement au rythme du plus lent, nous veillerons à ce que chacun se sente bien afin de profiter de ce séjour, loin des bruits et des tracasseries de nos vies modernes.

C'est pourquoi nous partirons sans nos gadgets et autres outils électroniques le temps de l'immersion.

Se détacher de ces objets est indispensable pour participer à cette sortie qui a aussi pour objectif de nous déconnecter un court moment de notre monde moderne et « civilisé ».

L'idée n'est pas simplement de faire une sortie pic-nic dans un endroit bucolique mais bel et bien de se tourner vers la nature, d'essayer de la percevoir et la comprendre avec tous nos sens, pour apprendre à vivre avec elle.

Les plantes sauvages sont partout, nos ancêtres les ont consommées durant des millénaires, elles ont accompagné notre évolution. L'abandon de leur utilisation est assez récent dans nos contrées, alors que dans d'autres, leur usage est encore fréquent.

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

L'objectif de ces immersions n'est pas de vous mettre en difficulté, mais de vous permettre de ressentir les liens qui nous unissent avec la nature et d'accueillir le bien-être qu'elle nous apporte.

Nous veillerons également à n'abandonner aucun déchet et à laisser le minimum de traces de notre passage.

**Nous veillons à rester disponibles tout au long du stage pour échanger avec vous en cas de difficulté.**

## Liste du matériel à emporter

Le strict minimum est déjà trop lourd ! 10 kg pour une personne de 60 kg est idéal.  
Voici ce que nous vous conseillons de prendre :

- Un sac à dos
- Des chaussures de randonnée avec lesquelles vous avez l'habitude de marcher, et qui supportent la pluie.
- Un sac de couchage -5°C : les nuits peuvent être fraîches. Pour une nuit confortable, l'idéal est un sac CONFORT -5°C (et pas SURVIE -5°C).
- *Optionnel* : Un sac à viande : en soie ou en coton, confortable et simple à laver.
- Un matelas de sol : nous déconseillons les matelas gonflables car ils peuvent crever.
- Une gourde ou une bouteille de 1 litre au moins
- Un couteau
- Une grande tasse ou une gamelle et une cuillère
- *Optionnel* : Un sac en tissu pour récolter les plantes (nous pouvons en prêter)
- Un parapluie ou/et un poncho de pluie
- Des habits de rechange
- Un pull chaud (et des sous-vêtements thermiques (mérinos par ex.) si vous êtes frileux/se) Il peut faire froid en montagne, même l'été !
- Un chapeau
- Un ou deux grands sacs poubelles : pour emballer les affaires en cas d'averse.
- *Optionnel* : Un carnet, un stylo, du scotch : pour confectionner un herbier si vous le souhaitez.

**A noter** : l'obscurité fait partie du monde sauvage dont nous n'avons plus l'habitude. Nous vous proposons donc de ne pas prendre de lampe de poche ou alors de l'utiliser le moins possible.

Si vous disposez et jouez d'un petit instrument de musique peu encombrant ou si vous connaissez des chants que l'on pourrait s'apprendre, n'hésitez pas ! C'est avec plaisir qu'ils égayeront les veillées autour du feu. Les partages de connaissances zoologiques, astronomiques, ou autres, sont d'ailleurs les bienvenus.

## Matériel que NOUS fournissons :

- Des grandes bâches pour le campement
- De la corde
- Des allumettes dans une boîte étanche
- Une trousse à pharmacie
- Deux casseroles
- Une base alimentaire (farines, huile, sel)

## Liste rouge des indésirables :

- x Téléphones, tablettes, ordinateurs, GPS, et objets électriques en tout genre
- x Montre
- x Alcool, café, tabac, cannabis et autres substances
- x Nourriture
- x Déodorants, parfums, produits de beauté, crème solaire parfumée, produits non dégradables (tels que mouchoirs en papier, papiers toilettes)

## 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. Cependant, marcher avec un gros sac à dos demande plus d'efforts si vous n'en avez pas l'habitude. Nous vous conseillons donc de faire quelques balades avec votre sac à dos pour habituer votre corps à ce poids supplémentaire.

Pour les sorties de 2 jours et plus, nous établirons sûrement un camp de base, afin de ne pas avoir à porter tout le temps les sacs.

Il peut y avoir de nombreux taons (surtout en juillet), des habits couvrants sont donc recommandés si vous voulez éviter les piqûres.

## Responsabilité

En participant à cette immersion, 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 le stage.

Merci de nous signaler si vous avez des allergies pour que nous puissions nous organiser en conséquence.

**Enfants et adolescents** : ces stages s'adressent à des adultes, mais les enfants et adolescents (à partir de 10 ans) peuvent y participer **sous l'entière responsabilité de leur parent.**

**Animaux** : Pour le bien-être de tous et pour rendre cette expérience plus intense, nos amis les chiens ne seront pas admis.

**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 (sauf cas exceptionnels).**

## Le prix

+ **Adhésion à l'association** : 1 euro par jour ou 10 euros pour l'année,

+ **Participation pour le matériel et la nourriture** : 4 euros par jour, payables à l'inscription.

+ **Participation libre et consciente pour l'animation** : selon la richesse que chacun estime avoir reçue relativement à ses possibilités financières.

Définir le prix de nos activités est quelque chose de difficile :

– parce qu'on ne connaît jamais à l'avance le nombre de participants,

– parce qu'on a des frais fixes,

– parce qu'on a besoin d'être payés « correctement » dans un équilibre « donner-recevoir » (le temps d'animation qui est apparent, le temps de préparation qui est sous-entendu, et celui bien caché de tout le travail nécessaire pour que l'association fonctionne),

– parce qu'on a envie d'accueillir des participants motivés, y compris des personnes à budget limité.

– parce que le prix demandé pour un service ou un bien reflète inconsciemment la valeur

qu'on lui donne (ou du cadeau qu'on est prêt à s'offrir), alors que dans la réalité, il y a souvent une grande différence entre les deux.

Dans notre société où tout à un prix, la **participation libre et consciente** et non gratuite s'appuie sur le principe de responsabilité et d'engagement personnel où chacun en fonction de sa situation, de ses moyens, de ses priorités apporte ce qu'il juge être juste et conforme à ce qu'il reçoit en toute honnêteté et en adulte responsable; c'est la juste appréciation d'un service dans un esprit d'échange de partage.

Comment fonctionne la **participation libre et consciente** ?

Les 4 règles :

- C'est la somme en euro que vous souhaitez donner en conscience pour ce que vous avez vécu. Aucun prix ne sera donc exigé ou proposé mais la participation est obligatoire ;
- La remise se fait à la fin de l'expérience de façon non-anonyme sous enveloppe à votre nom sans justification du don réalisé ;
- Elle fait toujours l'objet d'un temps d'explication en début et de partage en fin d'expérience ;
- Le montant total récolté, la moyenne, le montant le plus bas et le plus haut seront annoncés de manière anonyme en fin de stage.

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

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter :



Le champ des possibles  
Contact@champdespossibles.fr  
[www.champdespossibles.fr](http://www.champdespossibles.fr)  
06 79 19 34 91