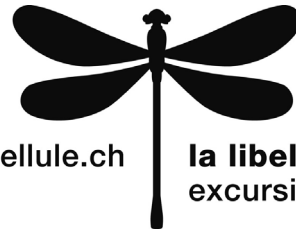


# Semaine de vie sauvage

du 9 au 14 juillet 2022



www.lalibellule.ch

la libellule  
excursions nature

## INSCRIPTION

**Vous trouverez ci-dessous un formulaire à compléter et à nous retourner par mail ou par courrier postal.**

**Le montant total de CHF 550.- (CHF 525.- pour les membres) est à verser directement sur notre site internet ou sur le CCP** de l'association la libellule (17-483765-7), mention «semaine de vie sauvage».

Cette somme reste due en cas de désistement moins d'un mois avant le début de la semaine. La libellule recommande vivement la conclusion d'une assurance couvrant les frais d'annulation et de transport en cas d'accident.

## PROGRAMME

Pendant ces 6 jours de randonnée itinérante, nous vivrons en grande partie des ressources que nous offre la nature. En dormant à la belle étoile et en mangeant les plantes rencontrées en chemin, nous essayerons de retrouver notre place dans l'écosystème.

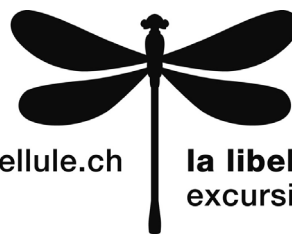
Les principaux sujets abordés seront:

- utilisations alimentaires et médicinales des plantes sauvages
- allumage de feu sans allumettes
- montage d'un campement et d'un abri
- notions de premiers secours
- orientation
- la découverte de la faune, de la flore et de la géologie
- trouver et purifier de l'eau
- la fabrication de divers objets à partir de matériaux naturels

Pas de panique ! Il n'est pas nécessaire d'être un athlète pour suivre ce stage : le rythme de marche est basé sur le pas des plus lents, entrecoupé de nombreuses pauses dédiées à la cueillette et à l'observation. Les principales contraintes seront de vivre 24h sur 24 dehors, de marcher quelques heures par jour avec un sac à dos et de manger une nourriture plus simple.

# Semaine de vie sauvage

du 9 au 14 juillet 2022



www.lalibellule.ch

la libellule  
excursions nature

## COORDONNÉES

Nom ..... Prénom.....

Date de naissance ...../...../..... Nationalité .....

Rue, N° .....

NPA ..... Lieu .....

Téléphone..... Email .....

Assurance maladie ..... N°d'assuré.....

Assurance accident ..... N°d'assuré.....

Responsabilité Civile.....

Personne à contacter en cas d'urgence pendant la sortie :

Nom ..... Prénom.....

Tél ..... Natel.....

1) Remarques éventuelles (allergies, médicaments, régime alimentaire, problèmes de santé physique ou psychique pouvant avoir un impact sur le bon déroulement de la semaine) **oui /non**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2) J'autorise la libellule à utiliser des photos prises pendant la semaine (par exemple sur notre site internet ou notre bulletin) **oui /non**

**Nous vous invitons à respecter les consignes et les informations qui vous seront données pendant la semaine. La libellule décline toutes responsabilités en cas de non-respect de celles-ci.**

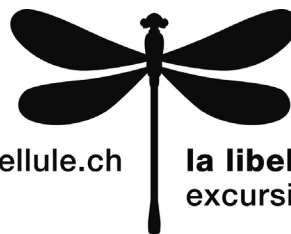
**Je m'engage à effectuer un test covid si je présente des symptômes avant le départ. Par ma signature, je certifie que les informations données sont exactes et complètes et que j'ai communiqué toutes les précisions relatives à ma santé ou autre, susceptibles d'avoir un impact sur la semaine.**

Date, lieu .....

Signature.....

# Semaine de vie sauvage

du 9 au 14 juillet 2022



[www.lalibellule.ch](http://www.lalibellule.ch)

**la libellule**  
excursions nature

## RENSEIGNEMENTS UTILES

Contact :	Jérôme Porchet	076 223 59 34	<a href="mailto:jerome@lalibellule.ch">jerome@lalibellule.ch</a>
	Aurélie Arnet	078 764 63 81	<a href="mailto:aurelie.arnet@ik.me">aurelie.arnet@ik.me</a>
	La libellule :	022 732 37 76	<a href="mailto:info@lalibellule.ch">info@lalibellule.ch</a>

Lieu : Vallée de Joux entre la France et la Suisse

Rendez-vous : Samedi 9 juillet à 10h au centre nature

Retour : Jeudi 14 juillet vers 18h au même endroit

## LISTE DU MATÉRIEL

Dans un sac à dos de randonnée (confortable, avec ceinture ventrale) :

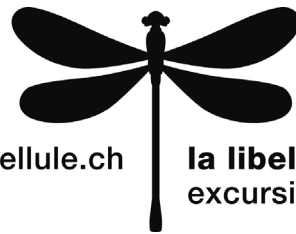
- Carte d'identité
- Vos médicaments si vous suivez un traitement ou nécessitez des médicaments d'urgence
- Sac de couchage (**température de confort 0°**)
- Tapis de sol
- Sac de bivouac (uniquement si disponible)
- Tarp ou bâche 2.5m x 3m (uniquement si disponible)
- Habits chauds (pull chaud, doudoune, sous vêtements thermiques, bonnet...). En altitude les températures peuvent descendre en dessous de 0°, même en juillet
- 1 t-shirt de rechange
- 2 paires de chaussettes chaudes
- Vêtements imperméables
- Poncho contre la pluie et/ou parapluie
- Couteau à lame fixe avec étui (non-pliable par exemple Mora)
- 2 gourdes ou bouteilles d'eau, pour une capacité totale de 3 litres
- Bonnes chaussures de marche imperméables
- Sac en tissu pour récolter les plantes
- Brosse à dents, savon naturel (Alep, Marseille) + dentifrice biodégradable
- Maillot de bain et serviette légère
- Une paire de gants de jardinage en cuir
- Une tasse légère (plastique ou alu)
- Chapeau/casquette
- Lunettes de soleil
- Lampe frontale et piles de rechange
- Couverture de survie
- Guêtres (uniquement si disponible)
- Votre plus beau sourire et votre motivation :-)

Et pourquoi pas :

- Carnet de note et crayon
- Hamac léger avec cordes
- Jumelles légères
- Appareil photo
- Tongs ou sandales pour les pieds sensibles
- Sac à viande (sac en tissu à glisser à l'intérieur du sac de couchage)

# Semaine de vie sauvage

du 9 au 14 juillet 2022



[www.lalibellule.ch](http://www.lalibellule.ch)

**la libellule**  
excursions nature

## ATTENTION

Le sac doit être léger afin de pouvoir se déplacer sans s'épuiser. Il ne doit en aucun cas excéder **13 kg**. On évitera donc de s'encombrer de superflu. Par ailleurs, il faut prévoir de la place supplémentaire dans votre sac à dos pour le matériel commun (casseroles, bâches, huile, farine, ...).

Il est vivement recommandé d'**emballer sac de couchage et habits de rechange** dans des sacs poubelle ou des sacs étanches afin d'éviter que toutes vos affaires soient mouillées en cas de pluie. Préférez un pantalon de randonnée plutôt qu'un jeans qui met du temps à sécher.

## A LAISSER CHEZ SOI

Pour des raisons de sécurité, les téléphones sont tolérés mais éteints au fond du sac. Les autres appareils électroniques, parfums, produits de beauté et autres artifices de notre quotidien sont à laisser à la maison.

## ETAT D'ESPRIT

Le but de cette semaine est de se retrouver au plus proche de la nature en découvrant les plantes et leurs multiples usages. Nous essayerons de laisser la « civilisation » et son confort pour une vie plus primitive. Cette dernière sera peut-être un peu plus rude mais riche en partage et en découvertes. Elle nous donnera l'occasion de nous recentrer sur nos besoins essentiels et de tenter de retrouver un équilibre avec la nature.

Nous serons une tribu d'une dizaine de personnes, la plupart des décisions se prendront collectivement. Le programme dépendra en partie de vos aspirations et motivations. Chaque jour, des périodes de temps libre sont prévues afin que chacun puisse méditer sur son rapport à la nature.

## PRÉPARATION

Avant le séjour, il serait préférable que vous fassiez quelques randonnées avec vos chaussures de marche et votre sac à dos afin d'être certain qu'ils soient confortables et pour vous habituer à ce poids supplémentaire.

La nourriture étant constituée en grande partie de plantes, essayez de passer à une alimentation la plus naturelle possible la semaine précédant le stage afin d'éviter à votre organisme un trop grand choc en passant de la nourriture industrielle à la cuisine sauvage. De même, les quantités de nourriture seront inférieures à notre surconsommation actuelle. Habituez-vous donc à manger mieux et moins.

Nous n'aurons pas de café, il est recommandé aux accros de commencer un sevrage quelques jours avant le départ pour éviter les maux de tête.

Les fumeurs seront priés de réduire fortement leur consommation et de fumer à l'écart.

Pour les dépendants aux technologies modernes, commencez à décrocher de vos gadgets électroniques quelques temps avant le séjour. Réapprenez à apprécier le silence, les moments de calme et les soirées sans écrans.