



FC Bushcraft & survie pour AM | Samedi 27 - dimanche 28.04.24

Un week-end en nature, s'amuser à réapprendre des techniques ancestrales de construction d'outils, d'observation de la faune, de cueillettes. Un moment hors du temps pour affûter nos sens et vivre au rythme d'un environnement sauvage. Nous marcherons à la cadence des plus lents. Cela permet d'être attentif à sa propre nature. Partager des moments d'échanges d'expériences avec d'autres passionnés de nature.

1. Logistique

- Horaires, lieu exacte et dénivelés vous sont communiqués une semaine avant la sortie par mail.
- Données techniques approximatifs. Doubler ou tripler le temps de marche avec les nombreuses pauses effectuées

2. Programme prévu

- Accueil et mise en place de l'esprit de groupe
- Accompagnement au lieu du campement par votre guide
- Cueillettes et lecture du terrain, choix du campement et installation
- Activités quotidiennes en lien avec les quatre éléments, repas et nuitée
- Artisanat et techniques de vie en nature
- Conclusion et prise congé des espaces découvert.

3. Points forts

Immersion dans les pâturages du Grand Chasseral dans la chaîne du Jura en Suisse septentrional. Randonnée au cœur d'une nature voisine.

Entraîner l'esprit pour voir au-delà de nos habitudes.

Apprendre à reconnaître les plantes comestibles et toxiques. Cuisiner avec les plantes sauvages.

Fabrication d'ustensiles en bois et d'un abri pour dormir.

Initiation aux quatre piliers :

- Eau: se procurer et reconnaître une eau de qualité. S'orienter
- Feu: réunir des allume-feu, allumer et éteindre un feu. Co créer une tribu autour du foyer
- Air: respecter l'espace de chacun.e, gérer la respiration en cas de situation de stress. Blaguer et se taire



- Terre: se nourrir de manière à avoir suffisamment d'apports en protéines et vitamines. Gérer les cueillettes. Faire ses « offrandes » (ses besoins) de manière respectueuse de la nature.

Nous veillerons tout particulièrement à laisser l'endroit au plus proche de son aspect sauvage et d'être attentif à notre impacte par le piétinement et autres aspects de notre présence.

4. Matériel de base par personne

Le matériel énuméré permet d'être à l'aise pour cette initiation. Cette liste est une bonne indication du maximum qui peut être pris avec. Pour votre confort et celle du groupe, un sac à dos de 1/6 de votre poids est un bon indicateur.

- Sac à dos avec atache-ceinture de 45 à 65 l (6 à 20 l pour enfants)
- Gourde(s) de 1.5 l. Une grande ouverture facilite le remplissage
- Tasse servant entre autre de bol pour la soupe
- Une gamelle en métal, une cuillère
- Couteau aiguisé (Victorinox, Opinel, selon taille de ta main)
- Chaussures de marche avec semelle adaptée au pied
- Sacs de bivouacs et/ou ...
- ...un tarp/bâche 3x4 m pour 1 à 2 personnes. Cordelette de 16 m, 3 mm de diamètre ou 8 x 2m.
- Sac de couchage « confort » -10 °C => pas « extrême »
- Les couchages et les vêtements seront rangés dans des sacs étanches dans le sac à dos (soit dans le sac de bivouac ou dans un sac poubelle). Idéalement séparément
- Matelas de sol et petite bâche légère à mettre dessous
- 2 petits sacs en tissus pour les cueillettes de plantes

Vêtements en cotons ou en laine afin de ne pas craindre le feu. Rien n'est pris à double.

- Sous-vêtements en mérinos
- Pantalons en toile imperméabilisé
- Pull en laine car cela chauffe même mouillé
- Veste en toile imperméabilisé ou veste de pluie
- Une écharpe pouvant servir de linge
- Chapeau de protection contre le soleil
- Bonnet idéale pour les nuits fraîches

Votre complément de nourriture :

- 1 pique-nique pour le premier repas de midi
- 0.5 dl d'huile (olive, colza, noix, tournesol...)
- 50 g de lentilles rouges
- 150 g de farine complète (épeautre, blé, riz...)
- 70 g de blé sec que vous mettez à germer 3 jours avant au plus tard ou 100 g de flocons d'avoine
- 2 pommes
- 100 g d'oléagineux (noix, noisettes, pépin de courge, amandes)



- 50 g de fruits secs (abricots, raisins, figues, pommes, airelles, pruneaux)

5. Matériel facultatif

- Lunettes de soleil
- Collant en laine
- Paire de chaussette en laine
- Boussole modèle Suunto MB-6, éventuellement la Silva ranger
- Gants –de jardinage- en cuire pour le feu et autres activités à risques
- Sac à viande
- Sardines pour fixer le tarp
- Lampe frontale à usage exceptionnelle.
- Un bloc-note, crayon, scotch pour créer un herbier, loupe de botaniste, livre sur la nature
- Jumelles

Il peut vous être mis à disposition des sacs de bivouac. Ce sur-sac permet de rester au sec en cas de pluie. A utiliser à la place ou en complément des bâches. Autre [matériel de location en cliquant sur ce lien](#).

6. Matériel commun répartis entre les participants

De la place doit être prévue pour porter certaines choses distribuées avant le début du stage !

Tel que :

- Boussole
- Cartes, rapex, altimètre
- Filtre à eau, outres
- Outils de sculpture : hachettes, couteau croches, scie, papier à poncer, pierre à aiguiser
- Trousse de secours
- Bâche commune et cordelette 20 m
- Kit d'allumage du feu
- Complément d'aliments : surprises, sel
- Marmites, récipients commun
- Gants de cuisson
- Appareil photo
- Téléphone portable

Cette liste doit vous permettre d'atteindre votre but, avoir du plaisir dans la nature avec un sac léger et un esprit ouvert !



Les indésirables

Téléphones, tablettes, ordinateurs, GPS, et objets électroniques en tous genres ; alcool, café, tabac, cannabis et autres phantastiques ; déodorants, parfums, produits de beauté, crèmes solaires parfumées, produits non dégradables comme les mouchoirs en papier, le papier hygiénique ; montre. Un appareil de photo constitue une exception à cette liste si vous le souhaitez.

Précautions

Pensez à diminuer progressivement votre consommation de café et de sucre avant de partir, une abstinence brutale de caféine 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 sortie 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 séjour.

Nous vous remercions pour votre lecture attentive. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous joindre aux contacts indiqué dans l'entête.