

Jura à croquer

Activité : Plantes comestibles et médicinales

Profil : 1^{er} jour: 5,0 km ↑ 350m ↓ 50m

Niveau physique : 🐾🐾🐾🐾

Date : 14 et 15 juin 2025

2^{ème} jour: 7,5 km ↑ 100m ↓ 400m

Niveau technique : 🐾🐾🐾🐾

Rendez-vous : Samedi à 10:15 à la gare de la Givrine. Train à 10:08, possibilité de laisser la voiture à proximité.

Prise de congé : Dimanche en fin d'après-midi au même endroit.



Nombre de personnes : Maximum 8 participants

Description :

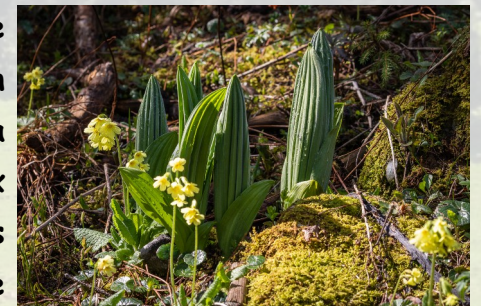
Alors qu'en plaine, l'été est déjà bien installé et que nos plantes favorites sont devenues un brin coriaces, les flancs du Jura gardent comme un petit goût de printemps et nous réservent encore de belles surprises gustatives dans les pâturages constellés de fleurs ou aux pieds des épicéas centenaires.

Pour profiter de cette générosité, nous nous laisserons le temps d'un week-end pour nous imprégner des couleurs, des ambiances

et pour faire connaissance avec quelques plantes locales dont le goût et les propriétés valent le détour. Deux journées à un rythme contemplatif entre forêts et prés, entrecoupées d'une nuit dans une cabane reculée, face au lac, aux Alpes, juste sous la voie lactée : une belle occasion de se faire du bien au corps, au cœur et à l'esprit !

Programme:

Le milieu de matinée à la Givrine est déjà bien animé et il y faut un petit effort pour imaginer que la Nature authentique est à deux pas. Il suffit pourtant que nous fassions quelques dizaines de mètres pour que les pâturages



nous ouvrent les bras et que nous rencontrions nos premières pépites. Comme autant de petits Poucet, nous passons de touffes en rameaux pour découvrir les propriétés de nombreuses plantes et les histoires antiques ou actuelles qu'elles veulent bien nous conter.

C'est ainsi que nous atteignons la cabane dans le courant de Conseils :

l'après-midi, presque sans nous rendre compte de la distance et Même en juin, le Jura n'est pas à sous-estimer et les conditions du dénivelé parcouru. Nous nous y délassons un moment avant de peuvent être très variables. Mieux vaut emporter des habits préparer notre cueillette pour un repas du soir aussi décalé que assez chauds et une panoplie complète contre le soleil d'altitude. Un litre de boisson par personne représente le strict minimum crêtes, la nuit s'écoule en douceur avant de s'ouvrir sur un pour une journée de marche. petit-déjeuner convivial et une nouvelle journée de découvertes. Si vous êtes de ceux qui retiennent les attentions de nos amis à Le temps d'une belle boucle, nous consolidons les acquis de la six ou huit pattes, mieux vaut préventivement appliquer un bon veille et faisons de nouvelles rencontres, variant les plaisirs répulsif. (faune, géologie, météo...) au gré des inspirations et des envies...

Matériel :

- chaussures montantes avec un bon profil
- veste imperméable et coupe-vent
- veste polaire ou doudoune dans le sac
- bonnet, gants, écharpe ou tour de cou
- couvre-chef, lunettes de soleil et crème solaire
- répulsif contre les tiques
- pique-niques pour les deux repas de midi
- au minimum 1 litre de boisson par personne
- sac à viande, taie d'oreiller et boules Quies
- brosse à dents, dentifrice, médicaments personnels
- lampe de poche ou frontale
- Petit couteau, planchette et sachets, idéalement en plastique
- éventuellement bâtons de randonnée



Conditions : 170 CHF par personne, comprenant l'accompagnement et l'animation de la sortie, les ingrédients pour le repas du soir, la nuitée et le déjeuner. Les consommations personnelles à la cabane sont en sus.

Inscription avant le 6 juin sur <https://peregrinatures.ch>, validée après règlement effectué sur le compte IBAN CH13 0900 0000 1244 2802 0 ou par TWINT. Merci de bien mentionner vos nom et prénom dans la rubrique communications.

Contact : Mathieu Hänni
079.481.97.47.
mathieu@peregrinatures.ch