

# Autonomie en pleine nature

Du 22 au 25 Avril 2021

Lieu : Vercors

Effectif : 6 personnes maximum

Tarif : 360€

Encadrement :  
Igor FREY,  
Accompagnateur  
en montagne

Nous ne parlerons pas de "survie" car ce stage n'a pas pour but une lutte contre la nature et les éléments, mais plutôt le paroxysme de l'harmonie avec le milieu naturel !

Nous vous proposons un petit retour dans le temps, quand l'homme ne connaissait pas l'agriculture, l'élevage, et encore moins les supermarchés... Un séjour en autonomie quasi complète, où les journées seront rythmées par les cueillettes, la cuisine, la fabrication d'outils, et un apprentissage de tous les savoir-faire désormais oubliés qui permettent de vivre en pleine nature, loin des affres de notre vie quotidienne sédentaire...

## Contenu

- Autonomie quasi complète, à part quelques « bases » d'alimentation (farine, sel, huile, sucre)
- Apprentissage des plantes comestibles et médicinales, cueillette et transformation
- Découverte de quelques techniques ancestrales de vie en pleine nature : allumer un feu, construire des outils, conserver les aliments (séchage, fumage, salage, ...), etc.
- Se replonger dans les anecdotes historiques pour mieux comprendre l'évolution de l'homme et sa place actuelle dans la nature

## **Informations pratiques**

- Lieu de départ et d'arrivée : Presles (38680)
- Prévoir du matériel pour une autonomie (sac à dos, duvet, tapis de sol, vaisselle, etc.)
- Prévoir une arrivée la veille au soir, pour avoir le temps d'organiser le matériel et les détails de l'autonomie
- Nous prenons directement contact avec vous pour les détails de l'organisation, et une fiche technique détaillée vous est adressée avant le départ.

Renseignements et  
inscriptions :

Sylvacima  
Igor FREY  
06 99 05 13 28  
igorfrey.aem@gmail.com

[www.sylvacima.fr](http://www.sylvacima.fr)

