

CHRONIQUES du fond des bois

N°08

MAI 2024



Edito

Chère Lectrice, cher Lecteur,

Le bushcraft est une activité de rencontre, paradoxalement. Même seul au fond des bois, on va à la rencontre de soi-même, de ses forces et de ses faiblesses. Quelles sont mes compétences pour être autonome ? Quelles sont mes craintes qui me limitent ?

On va parfois aussi à la rencontre de son passé. Quels sont les gestes que faisaient déjà mes très lointains ancêtres ? Que reste-t-il du primitif en moi ?

Et on va aussi souvent à la rencontre des autres, en trouvant des amis, des mentors. Que puis-je apprendre d'eux ? Que puis-je partager avec mes compagnons de randonnée ?

Dans cette édition, je réponds à certaines de ces questions en vous présentant deux méthodes pour travailler le bois, un interview avec des personnes passionnées, et en terminant mon récit de rando-bivouac.

Bonne lecture !

Sylvestre Grünwald



Table des matières

Comment fendre du bois	3
Ustensiles sculptés dans le bois : Deux approches	11
Rencontre avec « Chemins Sauvages »	23
Rando-bivouac dans les Préalpes vaudoises – Partie 4 ..	31



Comment fendre du bois

Je vous ai parlé précédemment des avantages et inconvénients des haches, hachettes et gros couteaux pour préparer du bois. Je reviens aujourd'hui sur la méthode du bâtonnage, que vous pourrez utiliser avec votre couteau. Elle est sûre et fiable, à partir du moment où on en maîtrise les règles de base. Avec cette technique et un couteau de construction approprié, vous serez rapides et efficaces.

Ça désigne quoi, le bâtonnage ?

C'est la technique qui consiste à frapper sur le dos de la lame d'un couteau avec un bâton (d'où le nom), pour fendre du bois.

On va l'utiliser principalement pour préparer du petit bois. Elle permet de fendre des rondins pour exposer le cœur du bois, qui est généralement plus sec que l'extérieur, ce qui est très utile par temps humide.



Un exemple type de bâtonnage

Quel matériel pour commencer ?

Un couteau pour entailler

Le minimum vital pour appliquer cette technique est bien évidemment... un couteau !

La règle ici est la suivante : plus le couteau est gros, plus vous pourrez attaquer des rondins de gros diamètres et plus vous pourrez taper fort.

À un extrême, il est possible de bâtonner avec un couteau de poche (type couteau suisse), mais ça demande des précautions (j'en reparle plus bas) et on est vite limité sur la taille des rondins et branches à fendre.

À l'autre extrême on peut bâtonner avec un très gros couteau, voire sur le dos d'une hachette, pour fendre des pièces de plus de 10 cm de diamètre.

L'usage d'un couteau à lame fixe est quand même recommandé. Vu l'énergie que l'on met à chaque coup de bâton, vous aurez bien plus de contrôle en pouvant tenir fermement la poignée, et vous redouterez moins de casser votre couteau.

De même, une lame d'une certaine épaisseur contribuera à la résistance du couteau. Comptez au moins 3 mm pour être sûr.



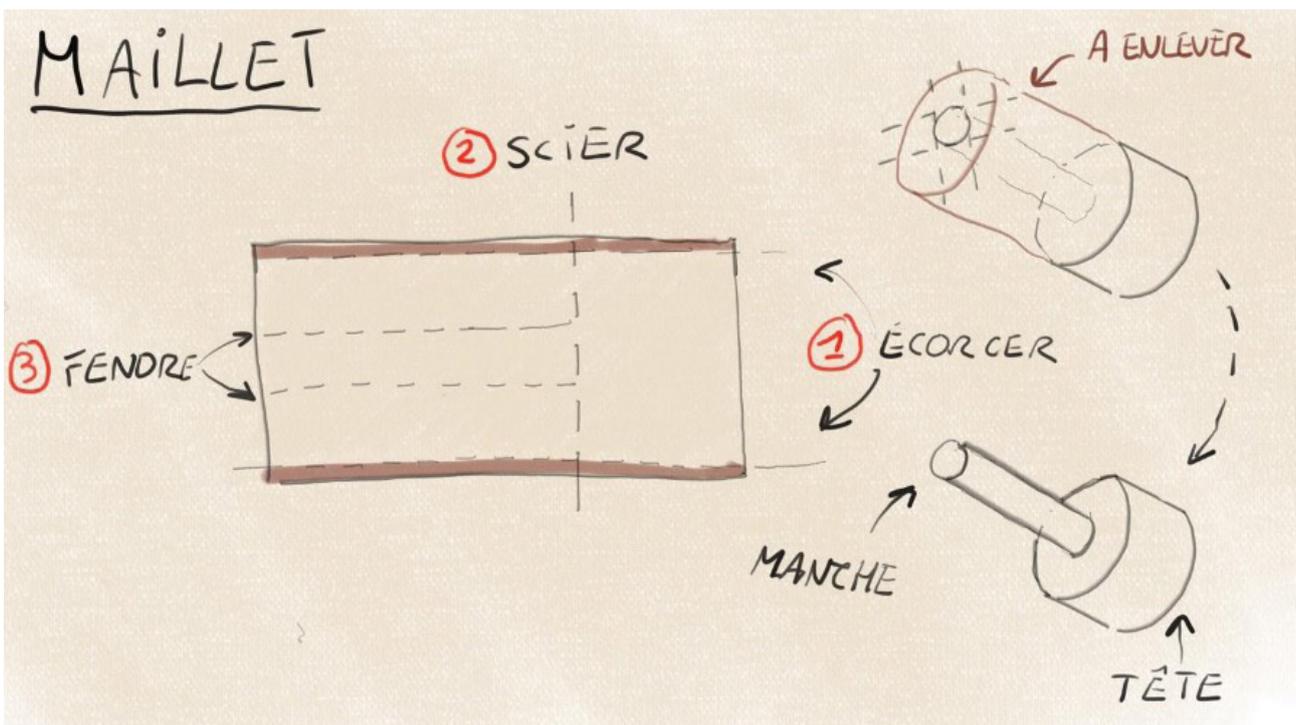
Un bâton pour marteler

Vous devrez trouver un « gourdin » de taille et de diamètre adéquats pour délivrer suffisamment de force à chaque coup. Une branche de 50 à 60 cm de long et de 4 à 5 cm de diamètre est idéale. Une branche plus longue serait peu maniable, un diamètre plus gros serait trop lourd, plus petit et plus fin, votre bâton manquerait de puissance.

On cherchera aussi du bois frais, ou tout au moins pas pourri ! Une branche de bois sec d'une essence dense fera aussi l'affaire.

Si vous montez un camp dans les bois et que vous pensez devoir bâtonner abondamment, vous pouvez façonner un maillet assez facilement avec une scie. Vu la répartition de la masse, vous serez plus efficace qu'avec un simple bâton.

De gauche à droite : le gourdin, les deux branches que je veux fendre, et mon Swamp Rat Camp Tramp ▶



Une surface à peu près plane pour s'appuyer

L'idéal est bien entendu d'avoir un plot à fendre. Une souche coupée à la tronçonneuse fait aussi l'affaire.

Si vous êtes loin de la civilisation et que la forêt n'est pas entretenue par des bûcherons, il sera difficile de trouver l'un ou l'autre. Vous vous rabattez alors sur un tronc couché ou une grosse branche.

Si vous êtes expert dans cette technique et que vous maîtrisez parfaitement vos gestes, vous pourrez même vous permettre de travailler sur un rocher ou une grosse pierre.

Évidemment, si vous vous ratez, la lame de votre couteau ira percuter la pierre provoquant des dommages sur le fil de la lame !

Du bois à fendre pour préparer un feu

Évidemment, il vous faudra du bois à fendre. Idéalement, vous trouverez des branches sèches de 4 à 6 cm de diamètre, que vous scierez en rondins de la longueur appropriée au type de feu que vous voulez construire. Le fait de les scier proprement vous permettra de les poser bien à l'équerre sur votre surface d'appui.

Si vous n'avez pas de scie et que vous devez casser votre branche à la main, l'opération de bâtonnage reste possible mais plus délicate, car l'extrémité du rondin posée sur votre surface d'appui aura plus facilement tendance à glisser lorsque vous bâtonnerez.

Naturellement, vous devrez adapter le diamètre des branches à fendre à la taille de votre couteau. Avec mon ESEE Izula dont la lame fait 7 cm de long, je me contente de branches d'un diamètre maximum de 3 à 4 cm. Avec le gros Camp Tramp et un bon gourdin, j'ai déjà pu fendre du bois de plus de 10 cm de diamètre (s'il est bien sec et que le fil du bois est droit).

Les nœuds dans le bois peuvent être problématiques avec une petite lame. Si vous restez coincé dans un nœud, retirez votre couteau et essayez depuis l'autre côté du rondin.



Ces deux grosses souches de mélèze se prêteront très bien comme surface d'appui

La bonne technique

Je vous décris ici la technique en 5 étapes. Je tiens le couteau de la main droite et bâtonne de la gauche.

1. Avec la main gauche, je tiens le morceau de bois à fendre verticalement sur la surface d'appui
2. Je viens appuyer la lame de mon couteau (qui est dans ma main droite) sur la tranche du morceau à fendre. J'ajuste la position de la lame afin de viser les faiblesses du bois, m'aligner aux veines, ou pour choisir la taille des morceaux débités. Le morceau est calé par le couteau, ma main gauche est maintenant libre et je saisis le gourdin.
3. Je tapote ensuite doucement avec le gourdin sur le dos de la lame pour amorcer l'entrée du couteau dans le bois. Pour l'instant, je peux taper à la verticale du morceau à fendre car j'ai encore tout le dos de la lame à disposition.
4. Dès que la lame a pénétré de toute sa hauteur dans le bois, je dois alors taper sur la partie de la lame dépassant à l'avant, entre la pointe du couteau et le morceau de bois. À ce stade je peux employer toute ma force.
5. Quand la lame a pénétré suffisamment profond dans le morceau de bois, celui-ci va généralement se fendre tout seul. S'il est bien sec et bien cassant, je donne un petit mouvement de torsion du poignet de la main droite et la lame du couteau écarte les deux morceaux puis les sépare.



A la fin de l'étape 2, vous tenez le morceau à fendre verticalement sur la surface d'appui avec votre couteau. Vous avez alors une main de libre pour saisir le gourdin.



On commence à taper sur l'avant du couteau à ce moment là



Un petit mouvement de torsion sur la lame du couteau permet souvent de séparer les deux morceaux



Et voilà le travail !

Les variantes

Contre un arbre

Si vous n'avez vraiment pas trouvé de surface plane et dure, vous pouvez procéder au bâtonnage debout contre un arbre.

Bâtonnage contre le tronc d'un arbre ►



Avec une hachette

Cette technique s'applique aussi avec une hachette.

Bâtonnage sur une hachette ►



À la main

Sur des morceaux de bois suffisamment fins, vous pouvez tapoter sur le dos de la lame avec la paume de votre main, en vous passant du gourdin. Vous aurez ainsi un maximum de maîtrise en évitant de taper trop fort. Veillez toutefois à ne pas vous planter la pointe du couteau dans la main !



Bâtonnage à la main, à réserver pour les plus petits morceaux de bois

Avec un couteau suisse (ou tout type de couteau pliant)

Afin d'éviter de forcer sur le mécanisme de fermeture et le ressort de la lame, il faudra travailler avec la lame ouverte à 90° pour bâtonner avec un couteau suisse ou un couteau pliant. Vous éviterez ainsi de tout casser !

Felix Immler, le dieu du couteau suisse, vous explique tout ça bien mieux que moi sur sa chaîne YouTube : il te suffit de taper *Felix Immler Tips & Tricks* dans la barre de recherche.



Bâtonnage (prudent !) avec un couteau suisse. Notez la position de la lame : 90° par rapport au manche !

Pourquoi j'aime cette technique ?

Une fois qu'on la maîtrise, cette technique est efficace, sûre et modulable. C'est pour ça que je l'apprécie. Elle est efficace parce qu'elle permet un excellent contrôle sur la taille du bois produit (demi-branches, quart de branches, fines lamelles...). Ainsi, elle vous permet d'accéder rapidement à du petit bois sec.

Elle est sûre parce que vous avez une main sur le manche du couteau et l'autre sur le gourdin, donc aucun doigt à proximité de la lame !

Elle assure un bon contrôle sur l'énergie mise dans le mouvement puisque vous pouvez à tout moment éloigner la lame de vous si vous sentez que ça dérape.

Elle est flexible parce que vous pouvez aussi l'utiliser (avec quelques contraintes toutefois), avec des tout petits couteaux, même pliants.



Ustensiles sculptés dans le bois : Deux approches

L'art de tailler des ustensiles dans du bois est un des petits plaisirs du bushcraft qu'on retrouve aux côtés d'allumer un feu et de nouer des nœuds.

Parmi les objets les plus simples à réaliser, on compte la cuillère et le bol. De ces formes de base, on peut facilement arriver à une fourchette ou une tasse.

Quelques outils « modernes » (scie, hachette, couteau) vous faciliteront grandement la tâche. Des outils plus « spécialisés », les couteaux croches, vous permettront d'être très efficaces pour tailler vos objets en creux, alors que d'autres beaucoup plus « primitifs » (braise, silex ou éclat de pierre) vous permettront d'atteindre le même résultat en renouant avec les gestes premiers.

J'ai pu écrire cet article après avoir suivi un stage donné par Stéphane et Irène de « Chemins Sauvages ». Je vous les présente dans un interview plus loin dans ce magazine !

Allons-y !



Les outils

Je vais commencer par décrire les outils qui vous seront nécessaires pour travailler le bois.

Les outils de base

Pour vous faciliter grandement la tâche, vous aurez besoin des trois outils de base du bushcraft : scie, hachette et couteau.

Vous pouvez évidemment vous en passer (nos ancêtres l'ont fait pendant des millénaires !), mais scier un rondin, le fendre et dégrossir la forme d'une cuillère uniquement avec un silex ou un éclat de pierre est une épreuve que peu d'entre nous auront le temps ou la patience d'affronter. Par pur souci d'efficacité, et pour vous éviter trop de frustration, nous n'aborderons donc pas cette méthode ici.

La hachette permet de dégrossir rapidement la forme de base de l'objet que vous souhaitez créer. On pourra la remplacer par un gros couteau « bushcraft » suffisamment solide et long.

Pour faire des bols de grande contenance, il sera difficile de se passer de la hachette, mais pour une cuillère à soupe, c'est possible. Un couteau de poche type Opinel ou couteau suisse ne vous sera pas d'une grande utilité pour la forme de base, mais s'avérera intéressant pour certains détails de finition.



Hachette Hultafors Agelsjön
Source : www.hultafors.com

Une scie vous sera d'une très grande utilité, tout d'abord pour prélever rapidement un tronçon de rondin dans une branche, puis pour dégrossir la forme pour les ustensiles comme les cuillères ou les fourchettes. Elle vous

évitera de rater complètement votre objet en allant trop vite (ou de perdre patience en allant trop lentement !).

En complément, un crayon ou un stylo vous permettront d'esquisser à la surface du bois la forme de l'objet à réaliser, même si un morceau de charbon de bois s'y prêtera très bien également.

Les outils spécialisés

Pour toutes les surfaces convexes (par exemple l'extérieur du bol ou le dos de la cuillère), les outils de base cités ci-dessus suffiront. D'abord, la hachette ou le gros couteau pour dégrossir ou travailler rapidement, puis un couteau plus petit pour les détails.

Il existe aussi des couteaux spécifiques à la taille du bois avec des lames assez courtes.



Morakniv N° 106
Source : www.morakniv.se

Les choses se compliquent quand on voudra aborder les surfaces concaves (comme l'intérieur du bol ou le creux de la cuillère).

Le recours à des couteaux spéciaux, nommés **croches**, est alors nécessaire. Les croches sont des couteaux à lames courbes permettant de « creuser » dans une pièce de bois.

On trouvera plusieurs courbures possibles, qui définiront la profondeur à laquelle on pourra creuser dans le bois. Les courbures les plus larges seront adaptées aux gros objets ouverts, comme les bols, et les courbures les plus fines permettront de tailler des objets plus fermés ou plus creux.



Morakniv N° 164

Source : www.morakniv.se

On distingue également les croches pour main gauche, les croches pour main droite, et les croches à double lame (aiguës de deux côtés).



Morakniv N° 163

Source : www.morakniv.se

Il est évidemment possible d'utiliser une croche pour main droite avec la main gauche, ou une croche pour main gauche avec la main droite, mais le mouvement sera alors inversé par rapport au sens normal, ce qui n'est pas conseillé : on utilise toujours une croche en la tirant vers soi (voir la méthode « croche » plus bas).

La croche à double lame, quant à elle, permettra de travailler indépendamment de la main

gauche ou de la main droite. Ça aide beaucoup d'être ambidextre !

Les croches sont des outils délicats à la lame extrêmement affûtée et très coupante. Il faut aussi noter qu'elles sont difficiles, voire impossibles, à aiguiser soi-même sans matériel spécialisé. Prenez-en donc soin !

On trouvera de très bons couteaux à sculpter chez les Suédois de [Morakniv](http://www.morakniv.se) ou de très beaux sets de couteaux dans des étuis en cuir chez les Ukrainiens de [BeaverCraft](http://www.beavercraft.com).

À noter que, sur certains couteaux bushcraft, il existe aussi la possibilité de creuser dans le bois avec le bout de la soie, pour autant que celle-ci soit pleine et traversante. C'est notamment le cas sur le [Mora Garberg](http://www.moragarberg.com) et le récent [Victorinox Venture](http://www.victorinox.com), mais c'est nettement moins efficace que des croches.

À noter encore que vous pourriez remplacer la croche par une gouge (mais c'est plus un outil d'atelier qu'un outil à emporter avec soi dans les bois...).



La soie traversante du Mora Garberg vous permettra (dans une certaine mesure) de gratter dans du bois.

Les outils primitifs

Si vous choisissez la voie des gestes premiers, vous n'aurez besoin que d'un feu de camp, pour produire des braises, et d'un objet tranchant, pour « gratter » la partie concave de la pièce à créer, et vous vous passerez des couteaux spécialisés.

Un éclat de silex, un fragment de caillou présentant une arête vive, ou un coquillage assez solide feront tous trois l'affaire.

Puisqu'il s'agira ici de gratter le bois que l'on aura carbonisé avec la braise, et non de trancher les fibres du bois, il n'est pas nécessaire que l'objet tranchant soit extrêmement solide.



Éclat de silex avec la bonne taille, la bonne forme et une bonne arête pour « mordre » le bois.

Le bois

Pour choisir le type de bois avec lequel nous allons travailler, il faut comprendre (quitte à enfoncer une porte ouverte) que le bois frais est destiné à sécher, et que le bois sec est... déjà sec. Il faut aussi comprendre que le bois frais est plus tendre et plus facile à travailler.

Sachant que le bois peut, en séchant, se contracter et risque de se fissurer, il peut donc être intéressant et plus simple de tailler un objet dans du bois frais, mais que cet objet ne sera peut-être plus fonctionnel quelques semaines ou quelques mois après sa création, car il se sera fendu. Un bol fendu n'étant plus étanche, il perd tout de suite de son utilité !

L'utilisation des croches dans du bois vert est très efficace, et vous arriverez vite à l'objet souhaité.

Je recommanderais donc de travailler avec du bois vert si vous avez besoin d'un ustensile rapidement, mais que vous ne souhaitez pas nécessairement conserver celui-ci pendant des années.

Il est possible de diminuer la probabilité d'apparition de grosses fissures en conservant la pièce dans un sac plastique avec les copeaux détachés par la taille, ce qui n'est pas forcément pratique dans un contexte bushcraft, ou pour un petit objet comme une cuillère, mais qui sera pertinent pour un bol ou une tasse. La pièce ainsi conservée séchera lentement et régulièrement.

Au contraire, si votre but est de fabriquer un objet que vous utiliserez longtemps, mieux vaut alors travailler avec du bois sec, dense et exempt de fissures. La méthode braise + silex fonctionne très bien avec du bois sec (puisqu'il carbonisera plus vite, étant exempt d'humidité).

Pour résumer :

	Bois vert	Bois sec
Avec les croches	Rapide et efficace	Possible, mais plus difficile (la fibre est plus dure)
Avec la braise et du silex	Possible, mais plus lent (il faut d'abord chasser l'humidité du bois vert avant qu'il ne carbonise)	Rapide et efficace
Gestion des fissures	Risque que le bois fissure en séchant	Le bois est déjà sec, les fissures sont déjà là, et on peut les détecter et les éviter

Quelle partie du bois choisir ?

En observant un tronc en coupe, on trouvera tout au centre la moelle, entourée du duramen, de l'aubier, du cambium, du liber puis de l'écorce.

Idéalement, l'ustensile à créer devrait être prélevé dans le duramen et l'aubier, et la moelle évitée. Il y a en effet de forts risques que la moelle se contracte et ne soit pas étanche lors du séchage. De plus, si vous employez la méthode de la braise, il y a aussi plus de risque de brûler trop vite la moelle par rapport au duramen. On évitera aussi, si possible, le « cœur » du duramen entourant la moelle, car c'est là que les tensions de fissuration seront les plus fortes.

En rédigeant cette chronique, je suis tombé sur un [article très intéressant](#) proposé par Zoomnature sur les particularités du duramen, qui est en fait du bois « mort » sans pour autant être inutile. Vous remarquerez sur les nombreuses photos de coupes de tronc illustrant l'article que les fissures partent toujours du cœur de

l'arbre, et restent généralement contenues au duramen, mais n'affectent que très peu l'aubier (qui est la partie « vivante » du tronc).

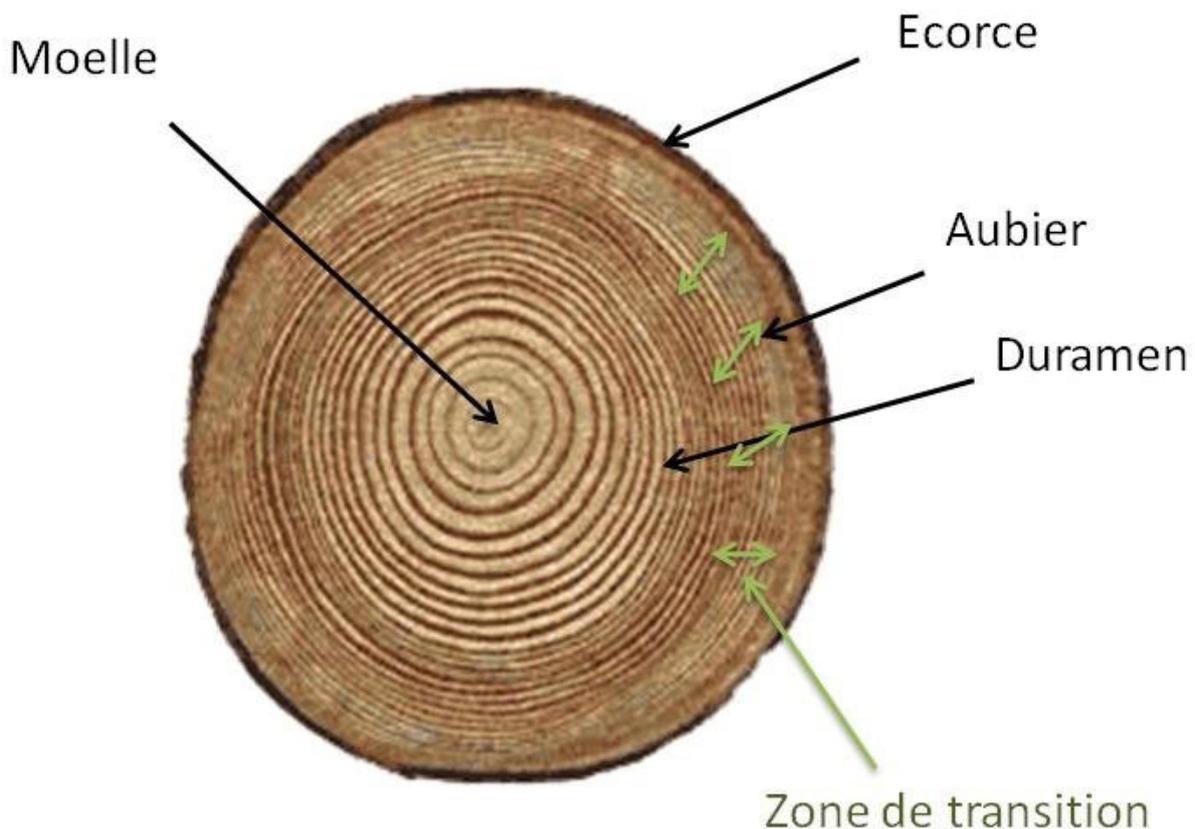
Ces éléments sont d'autant plus marqués pour des gros troncs (et un peu moins pertinents pour les branches), mais il faut en tenir compte lorsque vous sélectionnez votre morceau de bois.

Autre point assez évident : on choisira un tronçon de bois exempt de nœuds !

Quelle essence de bois ?

Pour commencer, on privilégiera les bois tendres, comme le tilleul, l'aune ou le saule. Pour les petits objets, le noisetier est également intéressant, car on y trouve facilement de nombreuses branches droites et sans nœuds.

D'autres essences, comme les arbres fruitiers, le bouleau ou le hêtre, sont moins tendres et seront donc un peu plus difficiles à travailler, mais produiront des objets plus durables.



Fabriquer une cuillère avec la méthode « croche »

Je vais maintenant vous décrire les principales étapes pour fabriquer une cuillère.

Trouver le bon morceau de bois

Comme mentionné juste avant, on cherche une branche droite (sauf si vous avez besoin d'une courbe pour votre cuillère), exempte de nœud, et d'un diamètre suffisant. On devra au minimum fendre la branche en deux, voire en quatre, selon son diamètre. Logiquement, dans une branche de 5 cm de diamètre fendue en deux, on n'aura plus que 2.5 cm d'épaisseur de bois à travailler (même encore moins, puisque l'on va éviter la moëlle et le cœur).

Si vous souhaitez créer une grosse cuillère à soupe ou une spatule creuse pour cuisiner avec, en plus, une courbure dans la poignée, il faudra donc vous orienter vers un morceau de bois assez gros.

Pour les petits objets, il peut être intéressant de prendre une branche bien plus longue que l'objet fini et de ne travailler que sur le bout de celle-ci. Ce n'est que tout à la fin, quand l'objet est pratiquement terminé, que l'on détachera celui-ci du reste de la branche. En attendant, la partie excédentaire vous offre un support et une poignée.

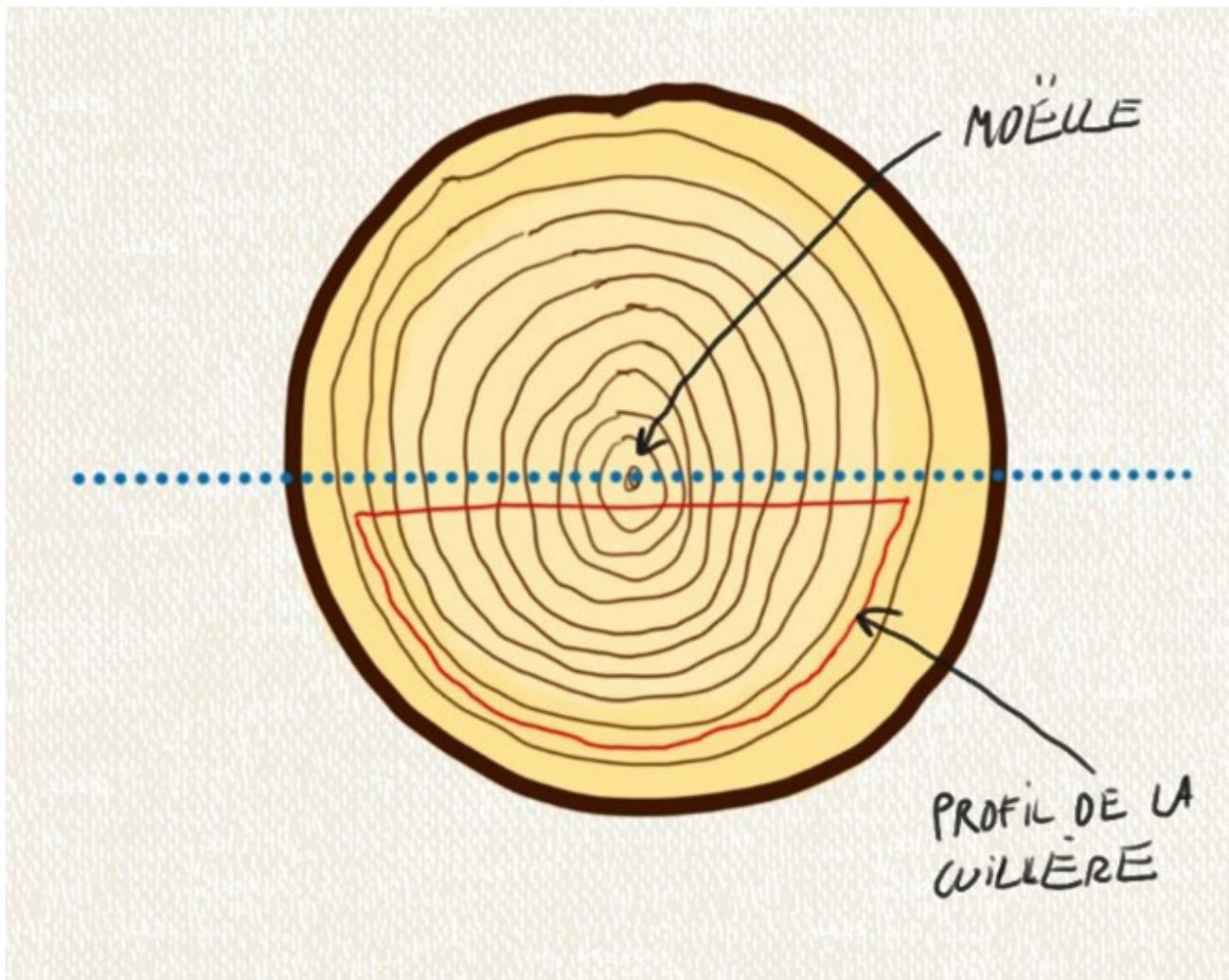
Dégrossir la pièce une première fois

Pour ce premier dégrossissage, on devra :

- Couper la pièce à la bonne longueur ;
- Fendre la pièce en deux ou en quatre, au cœur.

Aplanir et tracer

L'étape suivante consistera à enlever la moëlle et le cœur du rondin en partant du « côté



cœur », puis à aplanir au maximum la surface de votre morceau de bois, afin de pouvoir y tracer la forme de la cuillère. Ce contour vous guidera dans les découpes et les entailles que vous pratiquerez aux étapes suivantes.

Une fois la forme tracée « côté cœur », il faudra affiner la pièce « côté écorce ». On devra bien entendu enlever une quantité de matière adaptée à la profondeur du creux de la cuillère que l'on veut réaliser.

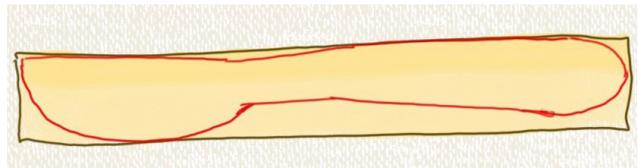
Si l'on cherche à créer une cuillère très plate, on laissera peut de matière, mais si on veut faire, au contraire, une cuillère bien bombée, comme une louche pour servir la soupe, on devra laisser beaucoup plus d'épaisseur vers le bol de la cuillère.

Scier le fil du bois et dégrossir la pièce une deuxième fois

En vous basant sur votre esquisse de cuillère, vous pouvez maintenant venir scier une encoche perpendiculairement au fil du bois derrière le bol de la cuillère (voir photo ci-dessous). Arrêtez-vous à 1 ou 2 mm de votre trait, par sécurité.

Cette découpe vous permettra de faire sauter toute la matière inutile de part et d'autre du manche de la cuillère avec la hachette ou par bâtonnage. Avec prudence et délicatesse, vous pouvez maintenant enlever l'excédent avec votre hachette de chaque côté du manche.

Lors de cette étape, vous pouvez aussi commencer à arrondir l'extérieur du bol de la cuillère, en enlevant du bois jusqu'à votre trait. Le

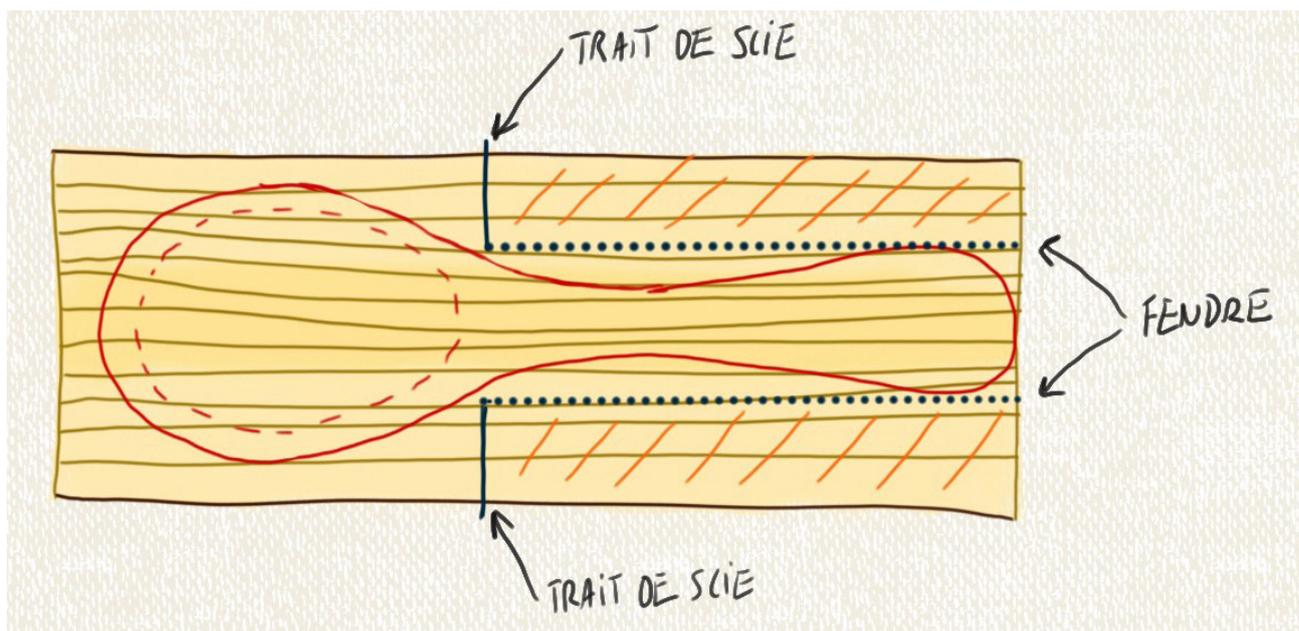


plus gros pourra être fait à la hachette, voire à la scie.

Arrondir l'extérieur du bol de la cuillère

À cette étape, vous devriez avoir la silhouette de votre cuillère dans une planchette en bois dont les deux faces sont parallèles.

On va pouvoir commencer à créer l'arrondi extérieur du bol de la cuillère, en enlevant du bois vers les arrêtes.



Attaquer le creux

C'est à cette étape que l'on sort enfin les croches !



Pour utiliser un couteau croche de manière sécurisée, on travaillera toujours en tirant le couteau vers soi.

C'est d'ailleurs pour ça qu'il y a des croches pour main gauche et des croches pour main droite. Vous devrez donc choisir votre couteau en fonction de votre main dominante, vous procurer un couteau à double tranchant, ou devenir ambidextre !

On veillera à éloigner au maximum la main qui tient la pièce à tailler et à garder son pouce sous la pièce. Ainsi, si le couteau dérape, votre pouce et votre autre main seront protégés. Il est également possible de poncer légèrement la pointe du couteau croche, pour éviter de se la planter dans la main.

On sera le plus efficace en creusant perpendiculairement aux fibres du bois, en effectuant un mouvement en rotation du poignet (et non en tirant le couteau). On tournera donc régulièrement la pièce à travailler pour attaquer l'autre côté du creux.

Il ne sert à rien de vouloir enlever de trop gros morceaux à chaque passe, au contraire, il vaut mieux faire des petites passes.

Affinage

Toutes les étapes ci-dessus, à part la dernière avec les croches, ont été réalisées à la hachette ou avec un gros couteau.

Il s'agit maintenant de reprendre ces étapes avec le petit couteau à sculpter pour affiner la forme.

On se concentrera donc sur :

- La forme, l'épaisseur (que l'on peut faire varier) et l'arrondi du manche ;
- La liaison entre le bol de la cuillère et le manche ;
- L'arrondi et les bords du bol de la cuillère.

Finitions

Si vous avez un morceau de papier de verre dans votre kit de sculpture sur bois, vous pouvez finir la surface de votre pièce avec celui-ci afin de la rendre plus douce au toucher. N'oubliez pas que cette cuillère ira dans votre bouche, on ne veut pas d'échardes !

Si vous n'en avez pas, vous pouvez sabler votre pièce avec un caillou (idéalement du grès), la frotter dans du sable, ou utiliser de la prêle (très abrasive, car riche en silice !).

Si vous souhaitez la conserver et l'utiliser longtemps, il est recommandé d'huiler votre création. Il faudra alors impérativement utiliser une huile alimentaire (donc pas un produit d'origine minérale) et siccative (pour former une pellicule à la surface de la pièce en séchant). Parmi les plus courantes, on trouvera l'huile de lin et celle de chanvre. Les huiles de cuisine (olive, tournesol), ne sont pas siccatives et vont rancir dans le bois.

Fabriquer une cuillère avec la méthode « braise »

Pour cette méthode, je pars du principe que vous avez quand même une hachette, une scie et un couteau standard avec vous, mais pas de couteaux croches spécialisés.

La seule étape différente par rapport à la méthode « croche » sera celle où l'on attaque le creux.

Au lieu de tailler les fibres du bois avec le couteau, nous allons ici détruire la matière en la brûlant, puis l'enlever en la grattant.

Comme mentionné en début de chronique, cette méthode fonctionnera plus efficacement sur un bois déjà sec, ou partiellement sec, puisqu'il y aura moins d'humidité à évacuer avec la chaleur de la braise.

Poser la braise et souffler

La méthode consiste simplement à poser une braise dans le creux du bol de la cuillère et de souffler sur celle-ci pour carboniser la matière à enlever.

Périodiquement, on peut enlever la braise, puis gratter toutes les parties carbonisées dans le bol de la cuillère avec un silex, un caillou ou un coquillage. On alternera ainsi plusieurs cycles de dépôt de braise, attisage et creusage.



Bol de la cuillère creusé à la braise et finitions au couteau. Je m'apprête à séparer le manche du reste du bout de bois qui m'a servi de support.

Variante « baguettes chinoises »

Une variante consiste à tenir la braise entre deux bouts de bois, comme des baguettes chinoises. Cette méthode permet d'être plus précis, en posant la braise exactement là où l'on veut.



Un des participants du stage en train de souffler sur sa braise, tenue entre deux baguettes.



Un beau tas de braises pour démarrer ce bol.

Bols ou plats

Il est également possible de réaliser des bols, des plats ou des assiettes de manière primitive. Si la pièce que vous souhaitez créer n'est pas trop grosse ni trop profonde, l'usage des couteaux croches sera intéressant.

Au contraire, s'il y a vraiment beaucoup de matière à enlever (bol très profond), il sera peut-être plus rapide (ou moins fatiguant) de travailler avec la braise.

Sur un bol, il est possible d'empiler plusieurs morceaux de braise sur la zone à creuser et d'attiser ceux-ci vigoureusement.

On veillera toutefois au risque de fissuration, surtout aux extrémités du bol. Ce sont ces zones qui deviennent rapidement les plus fines, et il est vite fait de les carboniser complètement. Il est possible de les plonger périodiquement dans l'eau pour les rendre plus difficiles à brûler.

Extérieur du bol

Une fois l'intérieur suffisamment creusé, une technique intéressante pour affiner les parois du bol consiste à inverser la méthode ci-dessus. On déposera alors le bol rempli d'eau à ras bord directement dans un nid de braises, et on laissera celles-ci attaquer la périphérie du bol.

L'eau dans le bol pénétrant dans le bois, on va créer dans le bois une zone saturée qui ne pourra pas être carbonisée. Il s'agira simplement de rester attentif et de recharger périodiquement le bol avec de l'eau froide.



Le bol est rempli d'eau froide, puis déposé sur le lit de braises.

Pour en savoir plus

Vous trouverez de nombreux tutos sur YouTube présentant en images ces techniques, mais rien ne vaut la pratique ! Je vous invite, comme moi, à vous lancer dans cet artisanat en vous mettant directement en contact avec quelqu'un d'expérimenté pour vous coacher et de passer une journée complète sur une pièce.

Si vous êtes dans la région du lac Léman, Stéphane et Irène de « Chemins Sauvages » proposent une à deux fois par an des ateliers sur les ustensiles en bois. Ils peuvent également organiser des stages privés à la demande.

Chaque fois que je crée quelque chose de mes mains, et d'autant plus si je suis dans la nature et au bord d'un feu, je ressens un grand plaisir et une intense satisfaction. Le travail du bois, comme la création d'une cuillère ou d'un bol, apporte un côté méditatif : copeau par copeau, souffle par souffle sur la braise, on fait sortir d'un morceau de bois brut un ustensile utile et (parfois) esthétique. Le rythme est lent, l'esprit concentré sur ses mains et cet objet, et on se vide la tête de toutes autres pensées.

J'espère que vous ressentirez la même chose que moi en sculptant votre première cuillère !



Rencontre avec « Chemins Sauvages »

J'ai eu la chance de suivre un stage donné par Stéphane et Irène de « Chemins Sauvages » à trois reprises déjà. J'ai à chaque fois énormément appris d'eux, tant sur le plan technique que sur le plan humain.

J'ai décidé aujourd'hui de les accueillir dans mon magazine sous la forme d'un interview, que j'ai pu mener récemment chez eux.

Allons-y !

Sylvestre : Pour commencer, pouvez-vous vous présenter l'un et l'autre en quelques mots ?

Irène : Je m'appelle Irène, j'ai 47 ans et j'ai un parcours assez hétéroclite. Ça fait maintenant une quinzaine d'années que je suis vraiment active dans la nature, avec des immersions, des nuits à la belle étoile. Et depuis que j'ai rencontré Stéphane, il y a dix ans, je suis beaucoup plus active autour des plantes sauvages et de l'artisanat. J'ai toujours aimé bricoler avec ce que je trouvais dans la nature. Je passe beaucoup de temps dehors et, à côté de ça, je fais aussi d'autres choses, comme de la reliure artisanale, de la méditation ou du chant.

Stéphane : Stéphane, j'ai bientôt 46 ans. J'ai toujours eu un grand intérêt, un amour, pour la nature, ce qui m'a valu d'arrêter les études pour partir voyager quand j'étais assez jeune, à 20 ans, pendant plusieurs années. Je suis parti sur les routes avec cette envie de découvrir le monde et de voir d'autres cultures, d'autres façons de vivre proches de l'environnement. C'est au fil de ces années de voyages à dormir dehors, à partir à vélo, à pied aussi, que j'ai approfondi mon lien avec la terre, la nature. Ça s'est fait petit à petit, en rencontrant des personnes comme Lynx Vilden [www.lynxvilden.com], qui est devenue une amie, un mentor, avec qui j'ai beaucoup vadrouillé et qui m'a initié aux arts de la vie sauvage et aux gestes premiers.

Sylvestre : Vous êtes tous les deux nés en Suisse et habitez maintenant dans la région du mont Pèlerin. Qu'est-ce qui vous a fait créer « Chemins Sauvages » ?

Irène : Dès qu'on s'est rencontrés, on s'est tout de suite découvert des passions communes autour de la nature. Après une année et demie ou deux ans ensemble, on a décidé d'aller garder une cabane de montagne pendant quatre ans dans les Alpes en Valais [le gîte de l'alpage de [Dorbon](#), voir le [reportage](#) sur Stéphane et Irène]. Durant ces années, on s'est dit : « Et après, qu'est-ce qu'on pourrait faire ? ». On a beaucoup aimé cette expérience de montagne, mais c'était intense. On était là-bas pour accueillir du monde. On s'est dit qu'on pourrait lancer une activité avec toutes nos compétences réunies, une activité nature.

Stéphane : Notamment autour des plantes sauvages, un sujet qui me passionne et que j'étudie depuis bientôt 20 ans, que j'utilise pour me nourrir. C'est vraiment avec ça que j'ai commencé à enseigner.

Sylvestre : Vous n'êtes pas des survivalistes à l'américaine avec des armes cachées au sous-sol, ni des guides de montagne a priori... Où situez-vous « Chemins Sauvages » dans ce que j'appelle la « nébuleuse survivaliste » : résilience, bushcraft, plantes médicinales, herboristerie ?

Stéphane : Je ne définis pas ce que je fais comme de la survie, plutôt comme de la reconnexion à la nature et aux éléments qui nous entourent. C'est une approche de « *reliance* » par le geste, par l'utilisation des matériaux et des modes de vie qui dépendent des ressources. C'est plus une forme de retour aux origines, retour aux sources, avec l'envie de vouloir vraiment y vivre, vivre dans la forêt, dans une sorte d'harmonie, pas dans une lutte.

Sylvestre : Les stages que vous organisez sur trois ou quatre jours sont des « immersions », pas des stages de survie ?

Stéphane : C'est ça. On part avec de la nourriture. Pour moi, la survie, ce serait de partir avec rien du tout, parce qu'il y aurait eu un



accident, qu'on serait perdu et qu'il faudrait s'en sortir pour retourner à la civilisation. Alors que là, l'idée, c'est plutôt d'aller en forêt pour y rester, pour retrouver le lien à la nature, la redécouvrir, la connaître pour être plus auto-suffisant.

Irène : Et pour y être vraiment le plus confortablement possible. Il n'y a pas cette notion de lutte, c'est plutôt une approche très douce, en harmonie. Bien que ça puisse être quand même difficile selon les éléments !

Sylvestre : Vous n'êtes pas dans une vision naïve et bienveillante de la « gentille nature » ? Vous reconnaissez qu'il y a des difficultés ?

Stéphane : Tout à fait. Ça peut être très dur et dangereux, selon les éléments qui se déchaînent. L'inconscience, l'incompétence peuvent aussi nous amener à des dangers, à une situation difficile. Ce n'est de toute façon pas facile de vivre dans la nature et de la nature exclusivement. Ça demande beaucoup d'apprentissage, de ressources au niveau naturel et de la résilience. La nature n'est pas toute douce, toute rose.

Sylvestre : Je vous ai connus grâce au stage de vannerie sauvage, puis j'ai suivi le stage « Ustensiles taillés dans le bois », et aujourd'hui « Fabriquer une sagaie »... Quelles sont les principales activités que vous proposez ?

Stéphane : Nous proposons des immersions de quelques jours, généralement trois jours et deux nuits, dehors en bivouac. L'idée, c'est de retourner au plus proche de la forêt, des éléments, de la rivière, d'aller découvrir les plantes et de s'en nourrir. C'est d'aller tranquillement, avec beaucoup d'attention et dans l'observation, dans l'écoute. C'est de comprendre un peu ce qui se passe dans l'environnement, d'être réceptif à toutes ces histoires qui se déroulent autour de nous, les messages qu'il peut y avoir.

Irène : Il y a aussi les journées de cueillette, sur une journée où on cueille et le soir on cuisine ensemble un repas.

Sylvestre : Est-ce que vous vous focalisez sur les plantes comestibles, ou est-ce que vous abordez aussi l'aspect médicinal ?

Stéphane : On ne fait pas les deux. Forcément, c'est axé sur les plantes comestibles. Donc on regarde les toxiques aussi, mais on se focalise sur les plantes qu'on peut manger, qu'on va cuisiner. Cela dit, je parle parfois de quelques aspects médicaux, de certaines plantes qui sont assez faciles à utiliser directement comme ça.

Irène : À côté de cela, il y a encore les journées d'artisanat. L'atelier « feu », où on apprend à faire du feu par friction avec un archet. On construit son archet, son kit à feu et on montre aussi d'autres techniques d'allumage avec des gestes premiers. Je donne encore d'autres stages de vannerie, un stage de « petits gestes » où on apprend des ligatures, des décorations. Et un autre atelier où on fait des paniers avec des fibres très souples, des feuilles, pour montrer qu'on peut faire de la vannerie aléatoire, de la vannerie avec des fibres qu'on trouve par chez nous. Je propose aussi des bains de forêt sur une demi-journée, ça se rapproche beaucoup de la méditation en nature.

Stéphane : Les immersions qu'on fait en trois jours, on les fait à toute saison, aussi l'hiver. Dans ce cas, la thématique sera plutôt de vivre avec la neige, les techniques utiliser pour se mettre à l'aise et en sécurité dans un milieu froid, utiliser la neige pour faire des abris, faire du feu quand il y a de la neige et lire les traces des animaux dans la neige. Tout ce qui est en lien avec la gestion d'un environnement froid.

Sylvestre : Vous avez chacun une ou deux activités à côté de « Chemins Sauvages ». Est-ce que vous arrivez à trouver un équilibre entre ces différents rôles ?

Stéphane : Je ne vois pas les choses tellement séparées. Je me sens moi-même et à l'aise dans le monde, que ce soit dans la forêt ou à mener nos activités pour « Chemins Sauvages », ou plus en lien avec la société, avec des personnes en réinsertion que j'accompagne [dans le cadre de mon travail régulier], mais quand même dans un milieu naturel, dans



la forêt. J'essaie de trouver une activité où je suis bien en équilibre, au contact de la nature.

Irène : Moi, j'ai un travail à temps partiel dans un bureau à 40 % qui m'assure une base financière. Et après, ce sont les activités nature et les activités de créativité, comme la reliure. Je fais beaucoup de choses dehors, donc j'ai un équilibre assez cohérent, ça ne me dérange pas. L'association pour laquelle je travaille a de belles valeurs, je n'ai pas l'impression d'être en contradiction. Le fait de vivre ici aussi, ça devient tellement naturel de faire des choses dehors. *[Stéphane et Irène habitent un magnifique petit chalet au sommet du mont Pèlerin, avec une vue à 180° sur tout l'arc lémanique].* Pour moi, c'est assez cohérent. Évidemment, si on pouvait vivre complètement de la nature... *[sourire]* Mais c'est aussi important de garder de la fraîcheur et de la motivation, d'être en contact avec les gens dans les stages. Ça demande beaucoup de soi, beaucoup de présence. Là, on a un programme qui est assez réparti dans toute l'année, avec quatre ou cinq immersions par année, quatre ou cinq stages d'artisanat. Et ça, ça nous réjouit beaucoup, en fait, de faire ces journées parce qu'on n'en fait pas trop non plus !

Stéphane : C'est vrai, on n'en dépend pas complètement. C'est un apport, c'est un reve-

nu qui nous aide à vivre. Mais s'il fallait vivre que de ça, ce serait un peu difficile je pense. Il faudrait en faire beaucoup, des stages !

Sylvestre : Ce que j'ai perçu à chacun de vos stages, c'est votre plaisir de partager...

Stéphane : Le plaisir de partager, oui, c'est vrai ! Et de faire, bien sûr. De partager ce que j'aime faire ! Voilà, si les gens sont intéressés, et bien ça me fait plaisir que je puisse leur apprendre quelque chose, et à éprouver du plaisir aussi de découvrir. J'ai toujours aimé apprendre avec d'autres, avec des enseignants aussi, qui me montrent des petits trucs, qui me font découvrir des nouveaux mondes. Et pour moi, c'est le plaisir de partager, de transmettre et de faire vivre ma passion.

Irène : Pour moi aussi, c'est beaucoup de joie ces journées où on rencontre des personnes qui ont cet intérêt, cette curiosité, et puis de pouvoir partager ça. Et sentir que la personne aussi. Elle frétille de joie de découvrir quelque chose... « Comment on fait de la colle ? » ou bien « comment on fait un petit panier ? ». C'est hyper nourrissant en fait, ça m'apporte beaucoup de joie !

Sylvestre : Parmi toutes les activités que vous proposez, quelle est celle que vous préférez, votre coup de cœur ?

Stéphane : Pour moi, ce sont les journées de cueillette et les immersions. Celles où on fait beaucoup de cueillette et où on étudie les plantes. Et le feu aussi, faire du feu [rires] !

Irène : Oui, les immersions c'est super, parce que c'est un condensé, comme un cours intensif sur les plantes, et on fait aussi de l'artisanat. Selon ce qu'on trouve, si on tombe sur de belles lianes, on va faire un atelier de vannerie, et si quelqu'un a envie de tailler sa cuillère, on s'adapte au groupe et à ce qu'on trouve dans la forêt. Mais pour moi, le coup de cœur, c'est clairement les fibres, la vannerie. J'adore ça, c'est tellement simple et satisfaisant de pouvoir récolter ces fibres et faire des petits objets, des petits récipients. C'est un atelier qui est régulièrement complet et qui fait envie à beaucoup de monde, je pense.

Sylvestre : Quand vous êtes dans la nature pour vous-même, est-ce que vous faites des choses différentes, plus extrêmes ? Vous allez tout nus dans la forêt ?

Stéphane : Ça dépend, pas forcément. Il m'arrive d'aller dans des climats un peu plus extrêmes, avec moins de matériel, et d'expérimenter un peu avec des copains, des copines. Et parfois je pars aussi avec du matériel pour les treks, du matériel plus moderne et léger. En Scandinavie en hiver par exemple. Cet hiver en Suède, on a eu une vague de froid à -40 °C, donc on a dormi dehors avec différents types d'abris.

Irène : Alors là, je ne l'ai pas suivi !

Sylvestre : Et toi, Irène ?

Irène : Pour moi, que je parte avec Stéphane ou avec des copines en forêt, au niveau des activités, c'est très semblable. C'est ce que j'aime, je ne vais pas chercher à pousser plus loin, plutôt rechercher vraiment le plaisir et la connexion.





Sylvestre : Comment vous voyez la relation qu'ont les Suisses en général avec leur environnement, avec la nature, via les gens qui viennent faire vos stages, votre quotidien ?

Irène : C'est difficile de faire des généralités par rapport aux Suisses parce qu'on a rencontré plein de gens différents. Il y a autant des personnes déjà proches de la nature, qui veulent aller un peu plus loin, que des citadins qui ont envie de découvrir. C'est très varié dans nos stages.

Stéphane : Il y a autant des paysans qui sont au contact de leur terre, des bûcherons qui vivent ça au quotidien, que des ornithologues, des professionnels dans le milieu de la nature qui viennent. Et d'autres qui viennent juste parce qu'ils aiment prendre l'air et que c'est joli la nature, comme un beau paysage qu'ils ne connaissent pas vraiment.

Irène : Ce qu'on voit parfois dans des stages, surtout d'artisanat, c'est qu'on ne se rend plus tellement compte de l'effort que ça demande de tailler un bout de bois ou d'allumer un feu. Ça demande finalement beaucoup d'humilité, parce que les fibres sauvages, tout ce qu'on trouve dans la forêt, ce ne sera pas exacte-

ment sec comme il faut, bien droit, ça demande de l'effort. Et parfois, on voit des gens qui ont la frustration de ne pas y arriver tout de suite. C'est assez beau de voir ce cheminement. Je me souviens à certains ateliers de vannerie, les gens arrivent le matin, ils s'imaginent repartir avec une corbeille à linge. Et en fait, après une journée, où le matin on récolte et le soir on repart avec un petit panier pour mettre deux-trois noix. Finalement c'est super gratifiant. La personne n'est pas déçue, c'est juste qu'elle voit ces artisanats avec un nouveau regard. C'est important parce que ce sont tous des gestes, des métiers, qui demandent tellement de savoir-faire. C'est en faisant qu'on se rend compte à quel point ça a été un cheminement pour arriver à avoir de belles corbeilles ou de beaux objets.

Sylvestre : Est-ce que ça aide à se mettre en perspective par rapport au confort du quotidien ?

Irène : Oui, et puis le fait que quand tu as créé ton objet, tu vas en prendre soin. S'il se casse, peut-être que tu vas le réparer, dans un rapport complètement différent avec les objets que tu crées toi-même. Je trouve ça assez beau d'amener à ça et de développer cette qualité de soin avec des objets qu'on peut faire nous-mêmes.

Stéphane : C'est vrai que j'ai l'impression que la nature, pour beaucoup de gens, c'est quelque chose d'extérieur à eux. Comme s'il y avait une séparation pour la plupart des gens. On parle de la nature comme si c'était un concept, « on va dans la nature ».

Sylvestre : À part s'inscrire à vos stages, quels conseils donneriez-vous aux gens qui voudraient recréer ce lien ? Peut-être même au quotidien ?

Stéphane : C'est de faire de la méditation, d'écouter, de ressentir. D'être dans cette attention à ce qui se passe au niveau des sens.

Irène : Oui, et de ralentir, simplement. Souvent on va dans la nature en se disant « on va aller de ce point à ce point ». Mais c'est aussi intéressant d'aller juste dans la nature, pas très loin, et de se dire « Il n'y a pas d'objectif, je vais



passer 2h et je suis là, avec ma curiosité ». C'est une expérience complètement différente d'y aller avec un objectif de trajet et d'y aller sans artifice. Donc voilà, laisser le temps, toucher les choses, les matières, s'asseoir, se coucher par terre. On ne fait plus tellement ça. Les enfants le font tellement naturellement, se rouler par terre. Parfois, on a l'impression que les adultes ont besoin de cette autorisation de faire ça. Et ça peut être très nourrissant.

Sylvestre : Une anecdote lors d'une sortie, un truc extrêmement amusant ou exceptionnel ou dramatique qui s'est passé lors d'une immersion ou d'un stage ?

Irène : On travaille pour une association où on amène des gens dans la nature et on arrive au lieu de bivouac. On est là pour passer une nuit dans la forêt et on pose les sacs. Et il y en a un qui sort son drone et un autre qui sort sa tronçonneuse électrique, une mini-tronçonneuse ! Alors ça, c'était hyper drôle. Parce qu'il y avait cette joie de l'enfant qui arrive en forêt et qui va sortir son jouet. Ça nous a fait beaucoup rigoler !

Stéphane : Je disais « Ouais, mais ça fait du bruit ton truc, puis c'est pas plus efficace qu'une scie à main, tu vois ». Mais il avait du plaisir... Dans l'idée d'être plus autonome, ce n'était pas forcément une bonne idée d'avoir des batteries rechargeables [rires] !

Sylvestre : Et pour les prochains stages au programme, qu'est-ce qui est prévu ? Il y a des immersions toute l'année ? Une par saison plus ou moins ?

Irène : Au printemps on en fait deux ou trois, cet été on en posera une ou deux. Le mieux, c'est d'aller voir sur notre site qu'on met à jour au fur et à mesure. En termes d'artisanat, il y a encore les stages feu, sculpture sur bois et petites vanneries.

Sylvestre : Tu m'en parlais avant, si un stage est complet mais que tu sens qu'il y a quand même pas mal de gens intéressés, tu peux éventuellement en rajouter un ?

Irène : Oui, les gens peuvent nous contacter pour discuter.

Sylvestre : Le mot de la fin ? Tribune libre, dites ce que vous voulez !

Stéphane : Le mot de la fin... Mais ça continue ! Il n'y a pas de fin. Il n'y a pas de limite à la découverte. Il faut expérimenter avec toutes sortes de matériaux qui existent. C'est tellement vaste et il suffit juste d'être dans cette attention et dans ce contact avec les choses pour vraiment les découvrir avec tous ses sens, il y a vraiment moyen de connaître les choses et de découvrir leurs potentiels, leurs potentialités. Qu'est-ce que je peux faire avec ? Qu'est-ce qu'elles peuvent m'apporter pour mes besoins ? C'est une continuelle découverte !

Merci encore à Stéphane et Irène pour leur accueil chaleureux. Un interview tout en rires et en bonne humeur, autour d'un petit apéro, après une journée bien remplie à fabriquer une sagaie préhistorique.

Retrouvez toutes leurs activités sur leur site web www.chemins-sauvages.ch !





Rando-bivouac dans les Préalpes vaudoises – Partie 4

Vous sentez-vous capables de marcher quelques heures en montagne, monter un campement dans les bois, faire un feu et vous nourrir, passer la nuit dans une tente et rentrer le lendemain ?

Combien de fois par an le faites-vous ? Seul ou avec des amis ? Votre sac est-il trop lourd ? Comment choisissez-vous votre matériel ?

Si comme moi vous vous posez ce genre de questions existentielles de temps en temps, vous comprendrez mon envie d'aller bivouaquer dans les bois un samedi soir il y a quelques semaines.

Voici la quatrième partie de ma micro-aventure dans les environs de Leysin.

Un réveil brutal !

L'orage se calme vers 2h du matin, mais je suis alors réveillé par un cri rauque et guttural ! Mon cerveau reptilien met mon corps en mode alerte, avant que mon cerveau rationnel reprenne le dessus et fasse l'analyse que c'est la saison du brâme du cerf. Nous avons droit à un concert de mâles en rut pendant quelques heures. C'est sympa, mais ça n'aide pas à dormir non plus.

A 6h du matin, durant une accalmie, mon instinct me dit de me lever, de plier le camp et de dégager avant que la pluie ne revienne. Je tire du lit mes compagnons, et en une vingtaine de minutes nos affaires sont pliées. La tarp rend à nouveau grand service, puisqu'elle permet de

garder une zone sèche pour refaire les sacs quasiment jusqu'à la fin.

Mon site météo favori (Meteoblue) indiquant une aggravation de la perturbation, nous décidons de redescendre sur le Sépey pour y prendre le bus afin de rentrer à Aigle. Ayant rangé nos affaires sans déjeuner, nous marchons encore 2h20 à jeun avant d'atteindre le village. Un chocolat chaud pris au bistrot du coin en attendant le bus sera fort réconfortant.

Image de couverture :
Matin pluvieux sur la vallée de l'Hongrin



Ambiance humide aux Bois des Arlettes

Il est souvent difficile de dormir d'une traite en milieu sauvage.

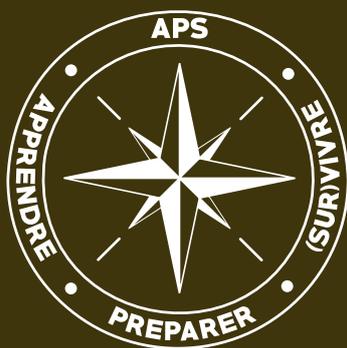
Par rapport au silence et au confort d'une chambre à coucher, la nature est pleine de bruits et de surprises. Notre cerveau aura tendance à nous réveiller périodiquement pour contrôler instinctivement qu'il n'y a pas de danger.

Avoir un bon abri est essentiel pour rester au chaud et au sec, et pouvoir se reposer efficacement pendant la nuit.

Cette micro-aventure n'est pas un exploit sportif exceptionnel. Néanmoins, ce genre de sortie est idéale pour tester votre matériel, et vous mettre en conditions « hors maison ». Vous pouvez en faire plusieurs à fréquence rapprochée, ajuster différents paramètres, et être ainsi prêts pour de plus longues aventures ou pour tout départ impromptu avec votre bug-out bag.

Allez dehors et essayez !

Sylvestre Grünwald



Mai 2024 n°08

Société éditrice: APS Formations SA, société anonyme, dont le siège social se situe à DYN Fiduciaire SA, Rue de la Grotte 6, 1003 Lausanne, Suisse, inscrite dans le canton de Vaud et dont l'IDE est CHE-464.618.854, représentée par M. Olivier Terrettaz, en sa qualité d'Administrateur.

Directeur de publication: Remi Daniel

Responsable de la rédaction: Antoine Ledu

Rédacteur en chef: Sylvestre Grünwald

Dépôt légal: à parution

Abonnement: 6,33 € le n°

Crédits photos :
Sylvestre Grünwald