

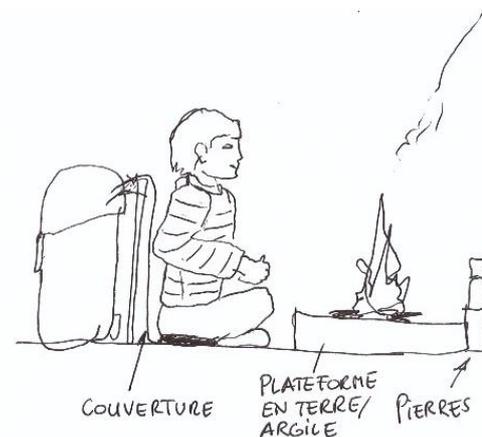
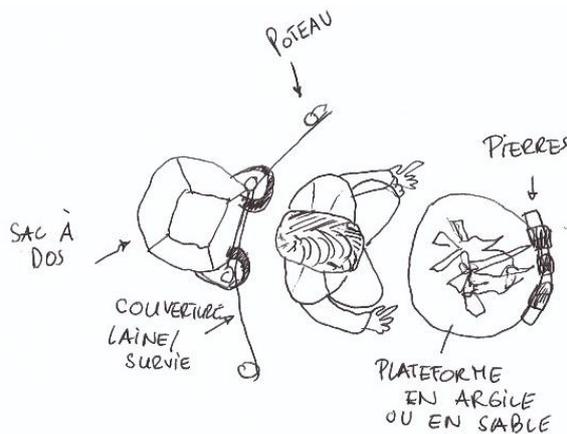
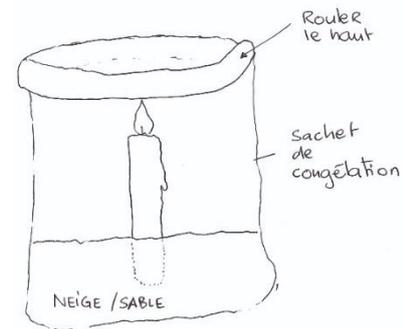
JANVIER

- ❑ Arrête toi en nature 10 minutes et écoute les sons d'une nuit d'hiver.
- ❑ Essaie de faire un feu en plein hiver
- ❑ Profite en pour bouillir une tasse de tisane d'épicéa (celui qui a les aiguilles qui font tout le tour de la branche).
- ❑ Regarde un lichen dans le détail (des jumelles inversées font un microscope de fortune)
- ❑ Visite un lieu spectaculaire de notre région
- ❑ Regarde les oiseaux dans ton jardin, essaie de les identifier. Tu peux aussi leur donner quelques graines pour les attirer.
- ❑ Sors par n'importe quel temps et concentre-toi sur les sensations que cela te procure.
- ❑ Goûte un bourgeon de tilleul, mâche-le longtemps et regarde ce qui se passe.
- ❑ Regarde les traces d'animaux que tu peux voir dans la nature près de chez-toi.
- ❑ Rends-toi sur un lac gelé et marche dessus (si la glace est suffisamment épaisse).
- ❑ Regarde comment c'est d'être quelques instants à pieds nu dans la neige
- ❑ Essaie-toi à la pêche dans un lac gelé (par exemple Oeschinensee)
- ❑ Monte à la montagne pour un sortie : luge/raquette/ski
- ❑ Quand tu sens une odeur particulière, essaie de la suivre et remonter à son origine.
- ❑ Fais-toi une ballade en ski nordique à la vallée de joux
- ❑ Défi : dors dehors dans la neige (tu peux enfile 2 sacs de couchages l'un sur l'autre, le tapis de sol est essentiel aussi)



FEVRIER

- ❑ Photographie des arbres gelés
- ❑ Allume une bougie dans la neige et contemple le calme (tu peux faire une lanterne avec un sachet plastic transparent)
- ❑ Suis les traces d'un animal pour voir son parcours
- ❑ Collecte des feuilles sèches restées sur un arbre, casse-les en morceaux, ajoute de la résine d'épicéa pour en faire de l'encens, allume ça et laisse bruler lentement.
- ❑ Achète un cahier et notes y tes pensées lors d'une sortie en nature, tu peux aussi t'écrire une lettre à toi-même. Laisse-toi inspirer par la nature.
- ❑ Fais-toi un réflecteur pour créer un microcosme chaleureux grâce à un feu

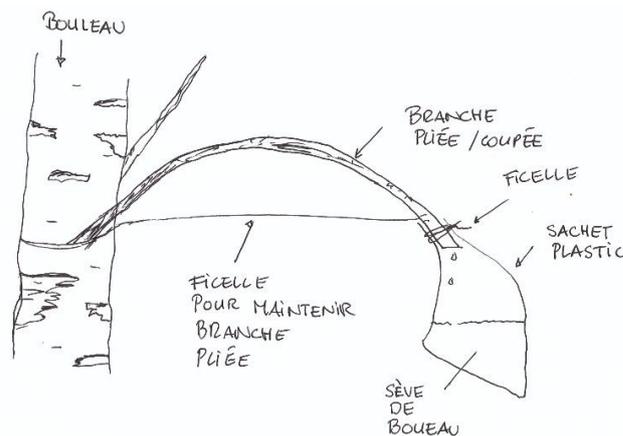


- ❑ Dessine un flocon de neige
- ❑ Construis un igloo
- ❑ Tu as déjà essayé la fondue en nature ?
- ❑ Visite une grotte en hiver : la température y est stable toute l'année
- ❑ Télécharge l'application PeakLens pour connaître le nom des montagnes autour de chez-toi.
- ❑ Allume un feu dans un poêle d'une cabane de bucheron dans la vallée de joux.
- ❑ Défi : dors dans ton igloo



MARS

- ❑ Fais une célébration du retour du printemps en nature à ta manière
- ❑ Construis un nichoir et accroche le en nature
- ❑ Fais-toi une salade de dent de lion
- ❑ Sèche des plantes comestibles et fais-en une épice comme l'ortie par exemple ou l'ail des ours.
- ❑ Collecte de la sève de bouleau en attachant un sachet plastique à une branche



- ❑ Observe le retour des oiseaux. Télécharge l'application cuicui et apprend à identifier leur chant
- ❑ Assieds-toi au bord d'un lac ou d'un cours d'eau
- ❑ Ajoute des fleurs de primevère et des feuilles d'oseille à ta salade
- ❑ Emprunte le chien de quelqu'un et fais-lui faire une ballade
- ❑ Charge tes soucis dans une pierre et jette là dans l'eau
- ❑ Monte dans la tour d'observation des grangettes à Villeneuve (prends des jumelles).
- ❑ Taille une cuillère en bois
- ❑ Fais une ballade nocturne à la pleine lune
- ❑ Défi : essaie de voir le martin pêcheur le long de la Venoge, il niche dans des trous creusés dans des pentes sablonneuses.

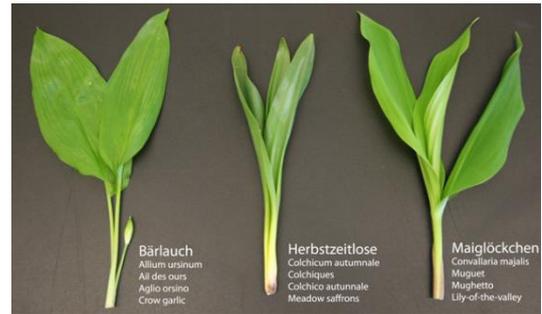


En général tu verras juste passer une flèche bleue à la vitesse de la lumière...



AVRIL

- ❑ Traverse une rivière à pieds nus
- ❑ Fais-toi un pesto à l'ail des ours (il sent l'ail, contrairement à l'arum tacheté, la colchique d'automne ou le muget qui eux sont toxiques).
- ❑ Ecoute le martellement du pic
- ❑ Télécharge l'application « PlanNet » pour apprendre à connaître les plantes sauvages de notre flore
- ❑ Profites-en pour cueillir une salade de plantes sauvages : feuilles de tilleul, oseille, fleurs de cardamine des prés, feuilles et fleurs de violette, pâquerette...
- ❑ Fais une ballade de nuit avec ou sans lampe de poche
- ❑ Crée-toi un petit jardin (si tu n'en as pas tu peux en faire un en mode pirate dans un endroit et inutilisé).
- ❑ Essaie de repérer les poissons dans une près de chez-toi la nuit, tu vas forcément découvrir plein de choses dans l'eau ou aux alentours.
- ❑ Repères les cerisiers en lisière de forêt fleurs blanches (fais une photo)
- ❑ Monte sur un toit pour admirer la vue, si tu ne trouves pas tu peux toujours monter à la cathédrale de Lausanne ou à la tour de sauvabelin.
- ❑ Le cerisier à grappe (**prunus padus**) dégage une odeur incroyable en ce moment, médites à son pieds et laisse toi transporter. Fais un petit déjeuner en nature avant le travail
- ❑ Commence une collection de plumes pour en faire une déco, un tableau ou un bijou
- ❑ Marche à travers la forêt en dehors des chemins
- ❑ Tu connais les boutons floraux d'ail des ours dans le vinaigre ? Essaie tu verras...
- ❑ Remonte la Venoge à la recherche des traces de castor, si tu fais ça de nuit tu risques de le voir... il sort à partir de 21 :00
- ❑ Essaie de photographier une grenouille
- ❑ DEFI : trouve un pommier sauvage, note l'endroit. Ce sont les grandes fleurs blanches (env. 5cm de diamètre).
- ❑ DEFI : prend une douche sous une chute d'eau (p.ex : dans **la cascade de crissier**)
- ❑ DEFI : passe une nuit sous une bâche



MAI :

- Fais un bouquet de fleurs
- Cuisine du pain trappeur (enroule de la pâte autour d'un bâton et cuis là au feu, c'est excellent avec de l'ail des ours dedans)
- Lève les yeux vers les nuages, essaie de trouver de quel type de nuages il s'agit
- Cueille un poignée d'asperge des bois en longeant la Venoge, c'est excellent ! Ne pas en abuser.
- Plante un arbre fruitier quelque part
- Assieds-toi au bord d'un étang et ne bouge, plus ton esprit sera calme plus tu vas percevoir la vie qu'il y a autour de toi. Prends ton temps.
- Apprends à cuisiner une soupe d'orties
- Fais une carte sonore, assieds-toi, mets une croix au milieu de la feuille et dessine ce que tu entends par rapport à toi...
- Trouve un lieu du cœur près de chez-toi, c'est un endroit où tu te sens bien ou tu peux juste « être », essaie d'y retourner régulièrement en y restant en silence (il est conseillé de ne pas y manger, d'y aller quand on se sent bien, mais aussi quand on se sent moins bien).
- Essaie de faire du pétillant de fleurs de sureau noir (choisis en un qui est assez gros, plus grand que toi).
- Attend l'arrivée de la nuit près d'un terrier.
- Promène-toi les yeux bandés en laissant ton odorat te guider.
- Retourne un cailloux et regarde ce qu'il y a dessous
- Fais une partie de www.GéoCaching.com
- Sculpte-toi une spatule en bois
- DEFI : Monte sur une colline ou une montagne que tu vois depuis chez-toi.
- DEFI : Pars camper en plein milieu de ta semaine de travail



JUIN

- ❑ Couches-toi dans l'herbe haute
- ❑ Retourne au cerisier sauvage (merisier) que tu as vu en avril, ou trouves en un. Essaie une recette avec les fruits.
- ❑ Ne tond pas le gazon et laisse les petites créatures s'y installer
- ❑ La solitude en nature purifie la pensée, réserve-toi un temps pour aller là ou tu n'es jamais allé.
- ❑ Passe une nuit à la belle étoile, seul.
- ❑ Attend la nuit près d'un terrier
- ❑ Bois une tisane/café au lever du soleil en nature et écris quelques mots dans ton cahier
- ❑ Prend contact avec la société de sauvetage de fans et fais une sortie comme bénévole : www.sauvetage-faons-vaud.ch
- ❑ Télécharge l'application : Star Walk pour et observe les étoiles
- ❑ Cueille des fleurs de tilleul pour en faire un tisane (calmante si infusion légère, excitant si infusion forte de plus de 7 minutes).
- ❑ Mange les fleurs du pain de coucou en forêt.
- ❑ Nettoie un coin de nature des déchets qui traînent
- ❑ En nature, mets-toi debout et sens les odeurs, à genoux et fais de même, puis au sol, que se passe-t-il ?
- ❑ Quel est ton son préféré en nature ? Trouve le et fais-toi un bain de son.
- ❑ Retire tes vêtements et explore se le sens du toucher. De quelle sens vient le vent ? L'air est-il humide ou sec ? Laisse des insectes se balader sur toi...
- ❑ Affute (cache toi et observe) un lisière de forêt au crépuscule
- ❑ DEFI : observer le guépier d'europe dans la carrière de Penthaz (meilleur chance entre 11 :00 et 15 :00)
- ❑ DEFI : photographie un bouquetin au lac de Lyoson



JUILLET

- Pendant un orage prends une douche de pluie en maillot de bain
- Couches-toi dehors avec des graines sur ton ventre... ne bouge plus...
- Explore une grotte
<http://mdemie.re.speleologie.ch/>
- Passe une nuit dans un hamac (mets un matelas isolant au fond... on n'est pas dans les tropiques)



- Va sentir les odeurs du lever du soleil au bord d'un cours d'eau
- Observe les chauvesouris près de chez-toi.
- Prend 2 herbes différentes et regarde les dans le détail
- Télécharge l'application cuicui et apprends les chants des oiseaux
- Essaie de voir un cormoran se sécher les ailes
- Monte dans un arbre et reste-y.
- Observe le reflet de la lune sur l'eau
- Identifie un insecte inconnu
- Descend une rivière en bateau gonflable... fais attention quand-même.
- Installe-toi une piscine dans une petite rivière en faisant un barrage, et pourquoi pas y boire un cocktail de fruits ?
- Lève-toi avant le jour pour écouter le passage de l'obscurité à la lumière.
- Baignade dans un lac de montagne ?
- Trouve de la menthe sauvage.
- Visite la réserve de la grande cariçaie avec tes jumelles et demandes conseils aux Ornithologues sur place (ils te partageront volontiers leur passion).
- DEFI : construis une embarcation avec une bâche et fais un tour avec.
- DEFI : observe une étoile filante



AOUTE

- ❑ Essaie de trouver des moules zébrées dans le lac léman (cherche dans le sable).
 - ❑ Fais-toi une lampe à huile avec ce que tu trouves en nature.
 - ❑ Et pourquoi pas griller des sauterelles pour faire un snack original ?
 - ❑ Essaie de charmer un vers de terre sans creuser ni liquide... le rythme est le secret.
 - ❑ Explore une particularité géologique de notre région
 - ❑ Essaie d'imiter le chant d'un oiseau
 - ❑ Essaie de trouver une source d'eau pendant les jours secs. Tu peux aussi l'installer comme sur la photo
 - ❑ Fais-toi un petit matelas en herbe
-
- ❑ Camoufle-toi en nature avec le moins de vêtements possible en te couvrant de charbon et de cendre, de terre, de feuilles comme camouflage... attends tu verras.
 - ❑ Délimite un carré de 50cmx50cm au sol et observe tous les détails ? Des poils d'animaux ? Des indices de la météo des jours passés ? Des traces d'insectes ?
 - ❑ Essaie de suivre un bourdon
 - ❑ DEFI : faire le tour des dents du midi, et déguster des myrtilles en chemin



SEPTEMBRE

- Cuisine un repas entrée-plat-dessert en nature
 - Fais un rituel de passage de saison à l'équinox
 - Refais ton activité favorite en nature
 - Cueillette de noisettes, tu connais la pâte de noisette ?
 - Essaie de trouver un figuier au bord du lac
 - Promène-toi pieds nu dans la forêt
 - Goute les baies du prunellier... fais-les goûter à un ami et filme le.
-
- Jette-toi dans l'eau malgré le froid
 - Retourne au pommier sauvage que tu as repéré au printemps ! Sinon il y a pleins de vergers abandonnés, demande la permission de te servir souvent les propriétaires sont contents qu'on en fasse quelque chose.
-
- Retourne dans ton endroit nature personnel
 - Remonte une rivière jusqu'à sa source.
 - Aller à la pêche à la perche sur les bords du Léman
 - Ballade nocturne au claire de lune
 - Promenade au creux du Van
 - Essaie-toi aux baies sauvages : aubépine, prunellier, cynorhodon
 - DEFI : passer 24h au même endroit, sans manger, juste observer et être.



OCTOBRE :

- Photographies les arbres multicolores avec leur feuilles d'automne
- Fais une récolte de noix et laisse les sécher
- Apprécie un nuage
- Pars écouter le brâme du cerf
- Ecris un soucis sur une pierre et jette la dans le lac
- Refais une liste des oiseaux que tu vois par ta fenêtre
- Cueillette de châtaignes le long du Boiron
- Apprend à reconnaître les cris des animaux à la maison de la rivière et profite de la ballade le long du lac
- Promène-toi à 4 pattes les yeux bandés en découvrant le monde par l'odorat
- Fais des photos de 10 champignons différents
- Allume un feu sur une plage
- Glane du raisin non cueilli dans les vignes
- Essaie d'attraper le vent dans une bâche pour en faire une voile avec un ami
- Collecte de l'eau de pluie pour la boire
- Trouve une racine ou un arbre mystérieux à contempler
- Confectionne-toi des baguettes chinoises à l'aide de roseaux ou de noisetiers que tu écorche et cuisine un plat asiatique. Pourquoi pas y ajouter des plantes sauvages comestibles
- Apprend a faire du « jerky » de la viande séchée au dessus du feu, tu peux aussi sécher des rondelles de pommes de la même manière.
- Fais un tour à vélo
- DEFI : Fais une photo d'un animal sauvage à moins d'1km de ta maison



NOVEMBRE :

- Fais une sauna en plein air <https://sauna-steam.ch/> ou apprend à faire une hutte de sudation toi-même www.survival-project.ch
- Regarde les oiseaux d'eau à la jumelle, regarde le détail des couleurs et des reflets !
- Je suis sur qu'il reste encore des châtaignes... t'as déjà essayé la crème de marrons ?
- Baigne-toi dans le lac. C'est un traitement incroyable pour avoir les idées claires, sortir de la rumination.
- Emprunte un chien à quelqu'un et lance-lui un bâton
- Essaie de faire un cerf-volant
- Trouve une autre cabane de bucheron à la vallée de Joux pour y faire un feu dans le poêle et déguster une fondue.
- Essaie de trouver des baies d'épine vinette (*berberis berberis*), tu peux les ajouter au ris.
- Essaie de faire un panier à fruit en vannerie sauvage (ronce, clématite, saule...)
- Prépare-toi une tisane sauvage

- Prend une boussole, apprends à tracer un azimuth et marche tout droit autant que tu peux
- Banane au chocolat sur les braises... pas besoin de papier d'aluminium. Tant qu'il n'y a pas de flammes qui touchent la banane c'est bon.
- DEFI : fais du feu autrement qu'avec des allumettes ou un briquet



DECEMBRE

- Lance-toi dans la confiture de cynorrhodon
- Donne des graines aux oiseaux sur le bord de ta fenêtre ou dans ton jardin
- Essaie de différencier un goéland leucophée d'une mouette rieuse
- Sortie raquette dans le jura ou les préalpes ?
- Allume un feu et fais la rétrospective de ton année
- Fais découvrir à quelqu'un un des exercices de ce calendrier que tu as bien aimé
- Fais-toi un matelas avec des roseau, pour que tu puisses t'asseoir au bord d'un feu confortablement
- Fais une torche avec de la résine de sapin, ou en trempant une tige de molène (bouillon blanc, comme sur la photo) sèche dans de la graisse, ou de l'huile.
- Fais-toi une chaufferette en chauffant une pierre au feu et en la mettant dans un tissu (ex : chaussette propre).
- Creuse-toi un bol avec une braise
- Mange une racine de raiponce en épi (photos ci-dessous)
- Fais-toi un album photo de traces d'animaux
- Dors sous une bâche un jour ou il neige.
- Pars pour une journée de marche au hasard, et envoie ta localisation GPS à quelqu'un pour qu'il vienne te chercher... tu peux aussi lui préparer une surprise quand il arrive (thé chaud, petit réflecteur,
- DEFI : passe une nuit dans une grotte

