



1

LES TRÉSORS DE LA NATURE

La ligne de chemin de fer scintille sous le soleil ardent avec, en toile de fond, des mirages de chaleur qui déforment les arbres bordant ce corridor de bois et de métal. C'est une chaude après-midi de juin ou juillet. Le voile brumeux des années a émoussé la précision temporelle, mais l'image est encore nette : le long d'un petit sentier noyé par les herbes hautes, la grand-mère s'arrête et farfouille dans le pandémonium de nuances verdoyantes et dorées. Parmi les milliers de tiges, l'une d'entre elles est particulièrement reconnaissable : au toucher, elle est crénelée, creuse. Visuellement, elle est teintée de pourpre par endroits. La grand-mère demande au gamin d'à peine 8 ans de mastiquer la tige, ça sera comme un bonbon promet-elle.

C'est mieux qu'un bonbon. Une saveur acidulée, une chair juteuse, un bon moyen de tromper la soif alors que le gamin est ébahi de constater que des plantes qui poussent de façon anarchique dans le milieu sauvage peuvent être consommées sans être passées par le filtre de la société de consommation. Il y a des ressources que l'on n'achète pas au supermarché et qui peuvent être délicieuses. Le petit garçon



demande à sa grand-mère le nom de la plante : « Ça, c'est *triñchin-koad* », répond la vieille dame, avant de reprendre dans un français bancal : « C'est la oseille sauvage. »

Ce que ce livre n'est pas :

- ★ Un manuel de survie
- ★ Un récit d'aventure
- ★ Un guide des plantes sauvages
- ★ Un ouvrage de botanique

Cet ouvrage se base sur mes expériences personnelles dans la nature pour en tirer les leçons, les connaissances et les techniques propres à une pratique respectueuse du bushcraft. Comme je le précise toujours, il y a trois façons de faire les choses : la bonne façon, la mauvaise façon et ma façon. Ce livre n'a d'autres prétentions que de vous présenter cette dernière option.

La longue gestation d'une pratique encore floue

Après les concours de l'enseignement, les jeunes profs sont parachutés dans les zones demandeuses en sang neuf... Pour ne pas dire les zones les plus difficiles. Une bonne étoile m'a permis d'atterrir la première année dans un établissement privilégié, perdu dans la campagne des Yvelines. J'y ai trouvé un environnement stimulant et une hiérarchie toujours favorable aux propositions de projets. Alors que les collègues commençaient à mettre en place leurs clubs de chorale, journal, théâtre, échecs... avec un



peu d'audace et beaucoup d'enthousiasme, j'ai proposé le club « survie ».

L'objectif était d'enseigner aux élèves volontaires, sur la pause du déjeuner, des rudiments de cet art ancestral qu'est le bushcraft : identifier des plantes comestibles, des ressources utiles, allumer un feu, construire un abri... Inutile de dire que pour des adolescents rivés à leurs écrans en temps normal, le succès a été immédiat. Projet pédagogique oblige, une restitution était attendue. Nous avons donc monté un blog où les élèves décrivaient leurs activités et réalisaient de petits tutoriels sous mon contrôle éditorial.

Le bushcraft est l'art de maîtriser les connaissances et les savoir-faire permettant d'utiliser les ressources naturelles dans notre environnement proche. En d'autres termes, il s'agit de vivre en bonne intelligence avec la nature et les richesses qu'elle nous fournit. Il s'agira alors, entre autres, d'allumer du feu, de bâtir des abris, d'identifier des ressources comestibles, de rendre l'eau potable, etc. Bref, il s'agit de pouvoir se débrouiller sur le terrain avec peu de matériel.

J'ai vite pu découvrir que l'enseignement est un excellent stimulant : devoir vulgariser des gestes techniques et des connaissances force constamment à approfondir son propre savoir. Enseigner un geste paraissant simple, comme allumer un feu au firesteel avec de l'écorce de bouleau, demande alors une certaine expertise pour faire face à tous les problèmes pouvant être rencontrés par ces « stagiaires » en herbe. Ce fut donc une expérience hautement enrichis-



sante sur le plan pédagogique, mais la providence aidant, ce n'était que le début.

Le début des choses sérieuses

La magie des réseaux sociaux, naissants à l'époque, m'a permis de rester en contact avec des camarades, des amis, que j'ai pu côtoyer durant mes études en Bretagne. Parmi eux, Frédéric, instructeur de self-défense à Rennes, chez qui j'allais me former et pratiquer une activité physique. En 2013, Frédéric me contacte après avoir parcouru le blog de mes élèves. Il me demande d'animer un stage, avec le même genre d'activités, mais... pour des adultes. Nous nous retrouvons donc un week-end en forêt pour mon premier stage de « survie ». Ce mot me pose problème. Ayant une vision pragmatique de ma discipline, je suis conscient qu'en aucun cas je ne place ma propre vie ou celle des stagiaires en danger.

Éternel étudiant, j'ai poursuivi mes investigations en dévorant de nombreux ouvrages de référence (principalement en langue anglaise), en visionnant des documentaires et vidéos sur Internet, mais surtout en me forçant à quitter le confort de mon domicile pour expérimenter et renouer avec la vie en pleine nature. Les bivouacs, les feux de camp, la confection d'objets et la récolte de ressources naturelles... toutes ces activités peuvent être regroupées au sein d'un mot-valise que j'ai découvert finalement très tard : bushcraft.

Deux ans plus tard, j'animais toujours un stage unique par an avec des adultes et je proposais à mes élèves de collègue



de nouvelles activités autour du feu et des plantes sauvages. C'est ainsi qu'un parent d'élève est entré en contact avec moi. Collaborateur pour un groupe de presse, il souhaitait me voir participer à leur nouveau titre, un magazine dédié à la survie et au survivalisme : *Survival*. Ne revendiquant que le plaisir d'être dans les bois, j'ai pu y proposer régulièrement des articles sur le bushcraft.

Qu'est-ce que le bushcraft et qu'est-ce que ce n'est pas ?

Depuis tout gosse, mon appétence pour la nature m'a mené à construire des abris, allumer du feu et ramasser des plantes. Pas d'objectif de préparation ou de survie, juste le plaisir de profiter du milieu naturel et de ressentir avec celui-ci un véritable lien : la Nature me prodigue tout ce dont j'ai besoin pour y passer un séjour plus ou moins prolongé. Abris, nourriture, eau, orientation, lire l'environnement sont devenus une passion dévorante. Plus j'en apprenais, plus je me rendais compte que je ne savais pas grand-chose !

Durant mes années de fac, une émission télévisée a permis de me questionner sur ma pratique : *Man VS Wild (Seul face à la nature)*, avec Bear Grylls. L'animateur y présente des techniques de survie avec une mise en scène spectaculaire. Il y déguste bon nombre d'asticots, d'insectes, escalade à mains nues des parois abruptes et ira même jusqu'à boire sa propre urine... Or, ma pratique personnelle et ma sensibilité n'ont rien à voir avec le sensationnalisme de telles émissions télévisées. Bien au contraire.



En recherche constante, j'ai pu tomber sur les travaux de Ray Mears, Paul Kirtley et Tristan Gooley. Des Britanniques qui ont eu un grand impact sur mon évolution. De même, diverses vidéos sur Internet, réalisées par des gens talentueux comme Cédric Grenier, Jacob Karhu ou Luckylope, m'ont peu à peu permis de mettre un nom sur ma pratique : bushcraft.

Bushcraft est un mot qui commence à s'insinuer tranquillement dans le milieu de la randonnée et de l'outdoor en général. Il prend racine dans l'hémisphère sud, à partir d'un mot néo-zélandais qui a dérivé dans la langue anglaise. *Bush* désigne littéralement un buisson, ou les vastes plaines d'Australie baignées par un soleil ardent, là où les aborigènes vivent depuis des millénaires en harmonie avec leur environnement. Plus généralement, le préfixe *bush* désigne les grands espaces. Le suffixe *craft* signifie « artisanat », évoquant toutes ces activités de confection que l'on peut effectuer sur le terrain. Néanmoins, une racine ancienne de l'anglais traduirait ce suffixe par « art », ce degré de maîtrise d'une pratique qui la rend noble et admirable. Le bushcraft peut alors être traduit par « l'art de la vie sauvage », ou « l'art de la vie en extérieur ». On retrouve également aux États-Unis le terme *Woodcraft*, qui se traduirait par « l'art de vivre dans les bois ».

Bush : les grands espaces, la nature au sens large, la brousse, le buisson.

Craft : artisanat, l'art au sens d'une pratique noble et riche.



Après avoir pris contact avec Tristan Gooley, surnommé mondialement « The Natural Navigator », je me suis formé à cette discipline élégante qu'est la navigation naturelle. Lire les arbres pour retrouver le nord, les plantes indicatrices pour trouver de l'eau, les nuages pour prévoir la pluie, le comportement de certains animaux pour s'orienter, déterminer si l'on est loin d'une ville... Toutes ces compétences nécessitent d'être capable d'identifier de façon minutieuse certaines ressources (plantes, champignons, animaux), mais il s'agit ni plus ni moins d'une discipline attenante au bushcraft qui ne nécessite que des yeux et un cerveau. On peut y adjoindre une boussole afin de confirmer les déductions effectuées, le matériel reste cependant minimal et c'est en cela que je considère la navigation naturelle comme le raffinement suprême du bushcraft : il s'agit de comprendre comment l'environnement fonctionne.

La navigation naturelle est l'art de savoir lire et interpréter les indices de l'environnement afin de comprendre les paysages et s'orienter. Parmi les nombreuses compétences que cette pratique développe, citons : être capable de retrouver les points cardinaux sans boussole, évaluer des distances sans instruments, prévoir le temps à courte échéance, déterminer la nature du sol ou l'origine de certains modelés...

La route ne fait que commencer

Dans cet ouvrage, j'ai souhaité revenir sur des événements, des sorties et des expériences ayant marqué ma pratique. De la sorte, les ressources utiles sautent aux yeux



et une certaine autocritique permet de tirer des leçons sur les moments de tension. Je vous propose ainsi de m'accompagner sur le terrain, dans mes campements et mes randonnées, pour vous présenter mes ressources favorites ou pour vous donner quelques conseils qui pourraient, au mieux, vous faciliter la découverte du bushcraft, au pire, vous éviter de faire les mêmes erreurs que moi.

Peut-être ne vous êtes-vous jamais retrouvé perdu en pleine nuit face à un sanglier, ou bien l'idée d'allumer un feu, transi de froid sous la pluie ne vous enchante guère... Sachez que je ne souhaite revendiquer que le plaisir de renouer avec la forêt sans fantasmer une vie d'aventures au bout du monde.

Il est désormais largement établi qu'une simple balade en forêt apporte des bienfaits physiques et psychologiques inestimables. S'immerger dans la nature sans objectif peut cependant mener à la lassitude. Il suffit alors de viser à développer certaines connaissances toutes simples : quel est le nom de cette plante que je croise au bord du chemin ? Le nom de cet arbre ? De cet oiseau ? À quoi servent-ils ? Peuvent-ils être consommés ? Ont-ils d'autres usages ? Puis-je allumer du feu avec ? Toutes ces questions vous stimuleront et ne cesseront de retentir à chaque sortie, dès lors que vous aurez mis un premier pied dans le monde fascinant du bushcraft. Alors, pourquoi ne pas se lancer ?



2

VOS PREMIERS PAS EN TERRITOIRE INCONNU

GRANDS BÉNÉFICES ET PETITS TRACAS DU BUSHCRAFT

Bains de forêt, *Shinrin Yoku*, sylvothérapie, câlins aux arbres, énergies de la forêt... Depuis quelques années, les écrits et les témoignages vantant les bienfaits de la forêt sur les hommes fleurissent en librairie et sur Internet. Avant même de nous intéresser au bushcraft, à ses secrets, à ses trésors et à ses bienfaits, peut-être pouvons-nous simplement nous interroger sur l'environnement dans lequel nous serons amenés à évoluer.

La forêt pourrait être définie comme un territoire relativement vaste et abondamment planté d'arbres, avec une moindre intervention de l'homme. Exit donc les plus grands parcs urbains, aussi verdoyants soient-ils. Dehors les exploitations sylvicoles où chaque arbre est planté dans sa rangée, où les mauvaises herbes et concurrents sont repoussés à grands renforts de coupes et de produits phytosanitaires. Nous allons nous focaliser sur les forêts plus ou moins riches, plus ou moins morcelées, plus ou moins impactées par la foresterie et qui abondent sur notre territoire.



Vous prendriez bien un bain de forêt ?

Rendez-vous au rayon « nature » de votre librairie favorite et vous découvrirez moult ouvrages sur la forêt avec l'apparition d'un terme japonais qui a le vent en poupe : *Shinrin Yoku* (littéralement : bain de forêt). Cette pratique a rapidement été médiatisée en raison de ses applications miraculeuses contre les maux de la société moderne. Prescrite sur ordonnance en Chine et au Japon notamment, elle tire sa force de l'essence même des forêts, ces lieux de calme où la biodiversité et les interactions entre les êtres vivants nous amènent à plus de sérénité et de bien-être. Découvrons de quoi nous pouvons profiter et quelques-uns des bénéfices à en tirer :

- **Un environnement apaisant** : généralement éloignées des villes, les forêts sont des lieux où nous pouvons nous extraire de la course effrénée de nos vies et de la société. Loin des tracasseries du quotidien ou de l'effervescence du monde urbain, on pourra trouver une oasis de calme où le silence sera rompu à l'occasion par les moteurs d'un avion ou par les cris des animaux sauvages, le chant des oiseaux et le craquement des branches. Des études internationales montrent que les personnes passant du temps en forêt voient leur taux de cortisol sanguin (hormone du stress) chuter et que des malades chroniques ou des patients fraîchement opérés voient leur état s'améliorer plus rapidement à la vue et au contact des arbres et des plantes qui les entourent.
- **Un air plus pur** : les études de Georges Plaisance, disciple de Pasteur, ont montré que les grands magasins parisiens



peuvent présenter un air saturé en microbes (jusqu'à 4 millions de germes par mètre cube d'air) là où l'on n'en rencontre que 1 000 dans le parc boisé de Montsouris (toujours dans la capitale). En forêt, ce nombre peut chuter jusqu'à seulement 50 microbes par mètre cube. On bénéficiera donc d'un air moins contaminé, mais aussi plus pur grâce à l'action conjuguée des mousses, des lichens et de la rosée, qui fixent abondamment les particules fines en suspension dans l'air. Ajoutez à cela que la forêt est le lieu d'une abondante production d'oxygène et qu'il y flotte nombre de molécules telles que des huiles essentielles et des phytocides, des sortes d'antibiotiques naturels produits par les arbres pour se défendre de leurs pathogènes.

- **Un microclimat plus constant** : les variations de température dans la forêt sont plus lentes et l'on y trouvera notamment de la fraîcheur en été.
- **Concentration et essentialisme** : se balader en forêt, observer les oiseaux ou se focaliser sur l'aspect d'un champignon... Toutes ces activités nous permettent de nous focaliser sur une tâche à la fois, à l'heure où nous sommes en permanence distraits par nos téléphones, nos mails, les écrans et les bruits de la ville. Couper avec ce *multitasking* épuisant permet de réapprendre la concentration, le fait de ne se lancer que dans une seule activité à la fois. De plus, nul besoin d'équipement coûteux, de matériel high-tech et dernier cri pour en profiter : on fait le tri et on n'emporte que le minimum « vital », réapprenant au passage ce qui nous est essentiel et délaissant ce qu'autrui a voulu nous faire acheter.



Si l'on en croit les différentes recherches scientifiques et auteurs spécialistes du sujet, les bains de forêt permettraient une amélioration de l'immunité, une réduction du stress et de l'anxiété, une meilleure gestion des émotions comme la colère, une amélioration des états dépressifs et aideraient même les malades à lutter contre le cancer. Nuançons ces assertions en considérant deux individus imaginaires : l'un d'eux passe son temps vautré devant la télévision à manger des chips et inhale constamment les aérosols empuantissant nos habitations ; le second s'autorise des promenades en forêt, voire des sorties bushcraft au cours desquelles il récolte du bois pour son feu, bûcheronne, marche longuement... L'activité physique pourrait de fait avoir une part non négligeable dans l'amélioration de la santé des sujets étudiés.



Un milieu qui pourrait paraître inhospitalier

Certains pourraient voir dans la forêt une véritable panacée. Avant de vous lancer à corps perdu, nu et plein d'espoir dans la pratique de la « vie sauvage », quelques mises en garde s'imposent.

Depuis les années 2000 émerge dans les médias le nom d'une ville du Connecticut où a été décrite pour la première fois en 1977 une affection qui portera son nom : Lyme. Cette maladie est véhiculée par les tiques (*Ixodes sp.*), des arachnides de petite taille qui rampent dans la litière forestière, mais aussi particulièrement dans les fougères et les lieux où couchent les chevreuils. Mieux vaut être vigilant,



tant le diagnostic de la maladie est complexe et ses répercussions sévères. Parmi les quelques précautions à citer, nous insistons sur les chaussettes montantes et sombres, des pantalons plutôt que des shorts, éviter de coucher sur un lit de fougères et surtout, bien s'observer après une sortie. Le retrait immédiat de la tique, l'usage d'un antiseptique local et une surveillance accrue de la zone de piqûre les jours qui suivent permettront de réagir en temps voulu et d'aller consulter un médecin le cas échéant. Un anneau rouge autour de la piqûre est un signe d'alerte qu'il faut faire traiter au plus vite.

Les tiques ne sont (hélas ?) pas les seules petites bêtes pouvant entraîner des infections graves. La moindre piqûre d'araignée ou d'insecte peut vite s'infecter et prendre des proportions surprenantes en quelques jours. Consultez au plus vite au moindre signe de gonflement. Soyez réactif et ne faites pas comme l'auteur, qui a « découvert » après des jours de démangeaisons un œdème de la taille d'une balle de tennis sur sa cuisse. Une autre fois, il pestait contre le cuir de ses chaussures, qui avait dû rétrécir. Pas du tout ! Ce n'était que son pied qui avait triplé de volume... Passage obligé par le cabinet du médecin traitant, *in extremis*.

Les tiques font partie des nombreuses petites bêtes pouvant provoquer des infections graves. Toute piqûre en forêt doit être traitée immédiatement avec un antiseptique local et devra faire l'objet d'une surveillance les jours qui suivent. Au moindre signe de gonflement significatif ou de rougeur inhabituelle, ne pas hésiter à consulter un médecin.



Aussi désagréables que soient ces expériences, elles resteront bénignes si elles sont traitées à temps. En France, il n'existe aux dernières nouvelles pas d'espèces animales venimeuses au point d'entraîner une mort immédiate. Les envenimations massives (frelons, abeilles et autres) ou les morsures de serpents (vipères en particulier) peuvent néanmoins conduire à des réactions allergiques graves qui doivent être prises en urgence. Conservez avec vous un moyen de communication et soyez au fait de vos potentielles allergies.



Les ressources en question

Dans cet ouvrage, je décrirai l'intérêt de certaines ressources naturelles telles que les plantes ou les champignons. Celles-ci peuvent être des signes d'orientation, nous aideront à allumer un feu ou se révéleront plus simplement comestibles, voire médicinales. Le pratiquant de bushcraft, amoureux de la nature, cherchera à limiter son impact sur le milieu au maximum.

Les ressources naturelles doivent être récoltées avec parcimonie, en suivant la règle des tiers :

- ★ Un tiers de la ressource est laissé sur place pour participer à sa régénération.
 - ★ Un tiers de la ressource est laissé sur place pour continuer à jouer son rôle dans l'écosystème.
 - ★ Un tiers de la ressource est récolté pour nos besoins et notre pratique.
-



Sur le point précis des plantes comestibles, une mise en garde est nécessaire. Si certains environnements pollués ou trop proches des routes ne vous donneront aucune envie de procéder à une récolte, il existe une menace invisible qui sévit notamment dans la moitié est de la France. L'échinococcose est une maladie sournoise véhiculée par les excréments de chats, de chiens et de renards contaminés. Parasitant le foie et parfois le cerveau, pouvant se répandre en métastases dans l'organisme, mieux vaut éviter la contamination par *Echinococcus granulosus* et/ou *Echinococcus multilocularis*.

Pour éviter les contaminations par ce que l'on appelle le ténia échinocoque, on peut mettre en place les précautions suivantes :

- ★ Cuire toutes les plantes récoltées à même le sol.
 - ★ Ne consommer des plantes crues que si elles se situent à plus d'1 m du sol.
-

Enfin, soyons sûrs de bien nous comprendre. Si j'utilisais le terme vague de « digitale » pour décrire une plante toxique, vous pourriez y voir autant de végétaux qu'il y a de régions en France.

Afin d'être sûr de mettre un coup de projecteur sur une espèce précise, j'utiliserai dans le présent ouvrage de noms latins. N'ayez crainte, c'est un moyen d'identifier précisément le sujet et la ressource qui nous intéresse, elle et elle seule !



Un point sur la nomenclature binomiale

Ce nom barbare désigne le binôme latin attribué à chaque espèce vivante. Nous connaissons tous le nom *Homo sapiens* attribué à l'homme. Il s'agit ici d'un nom de genre (*Homo*), portant toujours une majuscule et désignant un groupe d'individus partageant de nombreux critères communs, et d'un nom d'espèce (*sapiens*), qui indique un ensemble d'individus interféconds.

Tout au long de cet ouvrage, je ferai référence à des plantes ou des champignons sous leurs noms vernaculaires (ou usuels) et j'y ajouterai leur nom latin. En effet, de nombreuses espèces portent des noms différents selon les régions et, *a fortiori*, selon les pays. La nomenclature binomiale permet ainsi de cibler précisément l'être vivant dont il est question.

On pourrait, par exemple, parler d'alléluia, de pain de coucou ou de surelle, or chacun de ces noms désigne l'oxalis, plante à laquelle on se référera comme *Oxalis acetosella*. De la sorte, une simple recherche documentaire permettra d'obtenir des informations ciblées sur cette espèce, et aucune autre.

Il peut arriver que l'on ne souhaite parler que d'un genre sans distinction des espèces qui le composent. Par exemple, les digitales sont des plantes riches d'enseignement en navigation naturelle. On pourrait citer la digitale pourpre, la digitale des loups, la digitale jaune, etc. Toutes ont le même



intérêt (que vous découvrirez dans les pages suivantes) quelle que soit leur espèce, et l'on utilisera alors le binôme *Digitalis sp.* au sein duquel « sp. » indique une espèce non déterminée.

Le feu, règles et dangers

Ayant profondément modifié la société humaine qui se targue de sa maîtrise, le feu est un élément aujourd'hui craint, redouté, mais aussi fantasmé. Rares sont les endroits où, en France, vous pourrez allumer un feu sans risquer les réprimandes de la maréchaussée. Pour faire un feu en toute tranquillité, il faudra obtenir l'autorisation du propriétaire du terrain, vérifier les éventuels arrêtés municipaux et/ou préfectoraux, mais surtout faire appel au bon sens. Chaque été, des incendies sont déclenchés par des personnes négligentes. Le pratiquant de bushcraft ne souhaite pas se retrouver dans cette catégorie.

Pour allumer un feu en toute légalité et en toute tranquillité, respectez les points suivants :

- ★ Obtenez l'autorisation écrite du propriétaire du terrain.
- ★ Vérifiez qu'aucun arrêté municipal ou préfectoral n'interdit la tenue d'un feu.
- ★ Méfiez-vous des conditions arides, quelle que soit la saison.
- ★ N'allumez jamais un feu à même la litière forestière.



- ★ N'allumez jamais un feu sur un substrat fait d'aiguilles de résineux ou de tourbe.
 - ★ Ayez toujours à portée de main de l'eau en abondance.
-

Au-delà du bain de forêt : le bushcraft

Si la liste des bienfaits que procure la forêt est à peser face aux inconvénients mentionnés, nous pourrions vite en déduire que le simple fait de sortir en forêt apportera déjà son lot de bénéfices.

Néanmoins, le présent ouvrage ne vous incitera pas à aller enlacer des arbres ou à marcher pieds nus sur la litière forestière. Je souhaiterais plutôt vous donner de bonnes raisons d'aller explorer cet univers pour en extraire des denrées comestibles, des ressources utilisables ou simplement pour vivre ce que l'on nomme aujourd'hui une « micro-aventure ».

Une micro-aventure est un néologisme désignant le fait de vivre une expérience peu banale sur un laps de temps réduit. Un simple bivouac en forêt durant une nuit unique peut être considéré comme une micro-aventure, à mettre alors en opposition avec une traversée à pieds et sac à dos de la Patagonie sauvage...

Considérez ce livre comme un point de départ. Je souhaite que les témoignages, conseils et ressources présentés puissent vous amener à développer par vous-



même votre pratique. En découvrant çà et là quelques plantes comestibles, des méthodes pour produire des flammes, des indices de navigation naturelle pour vous y retrouver, vous serez piqué par un virus stimulant et contagieux : celui de redécouvrir des savoirs ancestraux et de renouer en partie avec le mode de vie oublié de nos aïeux. S'il serait prétentieux de souhaiter redevenir chasseur-cueilleur, il est plus réaliste de s'inscrire dans une pratique de loisir, d'aller se perdre volontairement dans les bois pour le plaisir de quitter sa zone de confort. On appréciera d'autant plus le retour à la vie moderne.

Prenez-moi la main et allons nous balader dans les bois : nous découvrirons mille trucs et astuces, autant de ressources et indices qui vous feront découvrir et, je l'espère, adorer la vie sauvage. Bienvenue dans le monde du bushcraft !