LOISIRS LES PACCOTS

La 10e édition de Festi'Rando, qui se déroulera aux Paccots du 29 au 30 août, ne change pas de formule. Quinze balades à thèmes, encadrées par des accompagnateurs et des spécialistes, seront proposées avec le plaisir de mêler la découverte à la randonnée. Sans oublier fondue, coucher de soleil, voire nuitée sur place.

Pratiquer la randonnée autrement pour un week-end

Stéphane Currat, accompagnateur en montagne de Nature aventures, participera à la 10e édition de Festi'Rando avec une randonnée autour des orties. MMS

La nature recèle bien des secrets qui ne sont plus, de nos jours, aisément accessibles. Alors randonner pour mieux en découvrir quelques facettes est le pari pris, une nouvelle fois, par Festi'Rando. Pour sa 10e édition, l'événement qui se tiendra aux Paccots du 29 au 30 août, l'Office du tourisme de Châtel-St-Denis, Les Paccots et la région propose une quinzaine de randonnées et autant de parcours ludiques et thématiques, laissés au choix d'un public de tous âges.

Sophie Reymond, directrice, et Sophie Roulier-Morandi, responsable animation et produits touristiques, ont dévoilé le programme, mercredi matin lors d'une conférence de presse. Une 10e édition qui renoue avec les incontournables des années précédentes, mais qui réserve aussi son lot de surprises avec l'introduction de lieux et de thèmes inédits.

Dis l'oiseau pourquoi es-tu là? Comment survivre en milieu naturel? Ou encore comment opéraient les chasseurs-cueilleurs entre plaine et montagne? Voilà quelques questions qui vont être posées et qui obtiendront des réponses au long des parcours de Festi'Rando.

Yoga, plantes et orties

Conviés à découvrir les activités, les représentants de la presse ont été mis en situation. Trois des spécialistes les attendaient sur le terrain. Sarah Derivaz, de Yog'Attitude aux Paccots, a commencé la conférence de presse par une initiation à quelques exercices de contact avec l'environnement, privilégiant cinq étapes pour s'unifier à la nature et à soi-même. Le stress a donc été mis de côté pour prendre le temps de vivre au présent. Laurianne Guinnard, conservatrice des forêts pour le canton de Vaud et herboriste, a dévoilé les remèdes des plantes qu'on peut croiser en chemin: du plantain à la menthe, en passant par l'euphraise. Avec au passage quelques recettes bonnes à prendre. Enfin, Stéphane Currat, accompagnateur en montagne de Nature aventures, a prouvé le bienfait des orties, au-delà de la fameuse soupe. Il a fait fabriquer aux néophytes du moment un solide cordage pouvant faire office de lacets de remplacement.

Encadrement professionnel

Les multiples balades programmées sont toutes encadrées par des accompagnateurs en montagne diplômés ou des spécialistes passionnée. Les promeneurs pourront non seulement musarder au cœur du paysage régional, mais aussi profiter au détour de leur chemin d'enseignements de techniques oubliées ou encore reconsidérer la nature sous un angle inhabituel. Bref, revenir, au retour de leurs trajets, pas tout à fait les mêmes qu'au moment de leur départ.

Les randonnées aux thèmes variés accueillent de douze à quinze personnes maximum. C'est le principe retenu à chaque édition afin de privilégier la convivialité et l'écoute. Avec le mérite, cette année, de prendre en compte, de fait, les prescriptions sanitaires imposées. Pour les collations concluant chaque balade, la distanciation sociale et autres précautions seront bien entendu respectées. **Michel Machicoane Stocker**

Plus d'infos et organisation au 021 948 84 56 ou sur *www.les-paccots.ch*

AGENDA

CHÂTEL-ST-DENIS

STAGE DE PEINTURE
Les enfants dès 6 ans sont invités à participer à un stage de dessin et de peinture, de lundi à mercredi, à l'Atelier Indigo à Châtel-St-Denis. Ils pourront ainsi aborder les techniques qu'ils auront envie de découvrir. Places limitées. Plus d'infos et organisation au 078 712 83 86 ou sur *www.latelierindigo.ch*.

AFTERWORK À LA FABRICK
Chaque dernier jeudi du mois, La Fabrick Bar, à Châtel-St-Denis, met sur pied un afterwork, organisé en collaboration avec Moua-Animation. Rendez-vous fixé jeudi après le travail, pour partager un moment agréable avec ses collègues et amis. Plus d'infos et organisation sur *www.facebook.com/lafabrickbar*.

LES PACCOTS

MINISTAGE D'HERBORISTERIE
L'école En pleine nature propose deux jours de cours théoriques et d'ateliers pratiques en herboristerie, lundi et mardi, aux Paccots. Isabelle Seghin, professionnelle du soin par les plantes et botaniste passionnée, permettra de se familiariser avec quelques plantes médicinales de saison et la manière de les préparer. Plus d'infos et réservations au 079 318 01 39 ou sur *www.en-pleine-nature.blogspot.ch*.

CONNAÎTRE LES PLANTES
La botaniste et herboriste Isabelle Seghin, de l'Ecole en pleine nature, partagera ses connaissances, jeudi de 9 h à 12 h, aux Paccots, lors d'un atelier. Comprendre, connaître et reconnaître certaines plantes, ainsi que leurs vertus, sera ainsi rendu possible. Places limitées. Plus d'infos et inscriptions, indispensables, au 079 318 01 39 ou sur *www.en-pleine-nature.blogspot.ch*.

ATTALENS

MARCHE POPULAIRE
Le Club des marcheurs d'Attalens organise sa traditionnelle marche populaire, ce week-end. Trois parcours balisés de 5, 10 et 20 kilomètres, convenant également à la marche nordique, sont proposés.

BRÈVES