



Nature à Pattes

## PROGRAMME - RANDONNÉES PRINTEMPS

FÉVRIER / MARS / AVRIL / MAI / JUIN 2023

Randonnées en Côte d'Or

### Le programme !

- dim. 26 Février Les chénaux au fil de l'eau
- dim. 19 Mars Le grand tour des Mammouths
- dim. 2 Avril Aux sources de l'Ouche
- merc. 12 Avril L'atelier «plantes sauvages» de Yoann
- dim. 16 Avril Falaises et légendes à Bouilland
- dim. 14 Mai Allons ensemble au bout du monde!
- dim. 4 Juin Les roches de Saint-Romain
- dim. 25 Juin Les marches du seuil de Bourgogne



RANDONNER AVEC NATURE À PATTES...  
...LE PLAISIR DE MARCHER GARANTI !

- > Des parcours thématiques originaux
- > Des paysages variés
- > Des ambiances surprenantes
- > Approche pédagogique des milieux naturels
- > Un incroyable patrimoine naturel et historique
- > Organisation et sécurité assurées
- > Partage et convivialité, en marchant !

## Les Chénaux au fil de l'eau

### UNE BALADE POUR DIRE AU REVOIR À L'HIVER

Cette première rando sera forestière, et fera la part belle à la flore d'hiver !

Nous cheminerons autour de la longue Combe des Chénaux, qui relie Messigny au plateau de Darois et d'Etaules. Rattachée au Val Suzon, elle en présente toutes les caractéristiques et la même richesse naturelle – peut-être même aurons-nous la chance d'y observer des tritons alpestres !

Au fil d'un itinéraire vallonné et pensé comme un chapelet de surprises, nous prendrons le temps d'observer le doux réveil de la nature, et les sous-bois éclairés de leurs tapis de fleurs précoces, qui sonnent comme un appel solennel au printemps !



dim. 26 Février

Val Suzon

LA RANDO > 14 km /// 430 mètres D+/D-

LE DÉPART > RdV covoiturage à 8h30

DIFFICULTÉ > Rando de niveau moyen

LE « PLUS » > La flore d'hiver dans les sous-bois !

dim. 2 Avril

Vallée de l'Ouche



LE DÉPART > RdV covoiturage à 8h30

LA RANDO > 15 km /// 390 mètres D+/D-

LE « PLUS » > Voir enfin les sources de l'Ouche !

DIFFICULTÉ > Rando de niveau moyen

## Aux sources de l'Ouche

### UNE RIVIÈRE... COMME FIL DE L'HISTOIRE

Au départ de Lusigny-sur-Ouche, notre itinéraire serpente autour de la haute vallée de l'Ouche, cette rivière bien connue des Dijonnais. Nous en remonterons le cours jusqu'à sa source !

Chemin faisant, nous découvrirons de nombreux témoins de la longue et riche histoire des lieux, et admirerons les paysages particuliers des sources de l'Ouche, où l'arrière Côte rencontre le paysage ondulé de l'Auxois.

Au retour nous nous arrêterons en voiture dans le hameau médiéval et préservé d'Echarnant, pour y admirer sa superbe Eglise des Templiers (XIIème siècle).

## Le grand tour des Mammouths

### POUR SUIVRE LES PAS DE SON IMAGINATION

Pour cette seconde sortie, nous tricoterons notre itinéraire depuis Lantenay, autour de la surprenante et magnifique combe d'Arvaux, surnommée « la combe aux mammouths » en raison de la forme particulière de ses falaises !

Mais là n'est pas la seule curiosité du secteur ! Outre les incontournables « mammouths », nous passerons de château ruiné en chapelle médiévale, et de la « cave aux loups » à la « source de la tuère » !

Des points de passage obligés pour notre parcours du jour qui seront donc autant d'invitations, tant aux songes qu'à la contemplation des signes du printemps qui s'installe en douceur.



dim. 19 Mars

La Montagne

LA RANDO > 14,5 km /// 400 mètres D+/D-

LE DÉPART > RdV covoiturage à 8h30

DIFFICULTÉ > Rando de niveau moyen

LE « PLUS » > Les balcons fleuris de Lantenay !

merc. 12 Avril

alentours de Dijon



LE DÉPART > RdV covoiturage à 8h45

LA RANDO > 3h de balade (dénivelé minimal)

LE « PLUS » > Une activité originale qui allie connaissance, pratique et convivialité ! Venez avec vos contenants pour ramener les restes (s'il y en a !) chez vous, pour un petit plaisir à partager en famille !

## L'atelier de Yoann

### PLANTES COMESTIBLES ET ATELIER DE CUISINE

Yoann vous propose son atelier plantes sauvages !

Entre discussions botaniques et cueillette des plantes qui se croquent, vous découvrirez durant la balade du matin les plantes comestibles des environs. L'objectif n'est pas la randonnée mais bien la découverte des plantes sauvages comestibles !

L'après-midi, les plantes fraîches du matin seront les principaux ingrédients de l'atelier de cuisine ! Vous préparerez, avec l'aide de Yoann et sur sa cuisine mobile, quelques recettes qui mettent en valeur cette nature sauvage et délicieuse, avant de déguster le tout... accompagné d'un breuvage... aux plantes bien sûr !

## Falaises et légendes à Bouilland

dim. 16 Avril

Arrière Côte

### RANDONNÉE AU CŒUR DE L'ARRIÈRE CÔTE

Cette quatrième randonnée du programme vous emmènera faire le tour de la verte vallée du Rhoin, qui prend naissance à quelques centaines de mètres au nord du joli village de Bouilland.

Le parcours vous promet de superbes panoramas – notamment depuis le haut du Rebras ou encore depuis les Roches du Châtelet.

Les noms évocateurs des lieux dits que nous traverserons nous inviteront à nous pencher sur la toponymie locale, et les légendes qui lui sont associées. Qu'est-ce donc que cette « pierre percée » ? Cela aurait-il à voir avec « la Vieille », dont une mystérieuse combe porte le nom ?



LA RANDO > 15,2 km /// 535 mètres D+/D-

LE DÉPART > RdV covoiturage à 8h30

DIFFICULTÉ > Rando de niveau moyen

LE « PLUS » > Flore(s) et légendes !

dim. 4 Juin

Pays Beaunois

## Les roches de Saint-Romain

### ENTRE FALAISES, VIGNOBLE ET CHÂTEAU

Nous gravirons d'abord le relief pour atteindre le haut des falaises, puis emprunterons le sentier « Théodore Monod », scientifique et humaniste français, amoureux des lieux.

Après avoir profité de ce grandiose belvédère sur le vignoble des Hautes Côtes de Beaune, nous traverserons la vallée pour grimper successivement deux petites « buttes » aux paysages marqués par d'anciennes pratiques pastorales.

Nous découvrirons enfin le château médiéval ruiné de Saint-Romain, perché sur son éperon rocheux, avant de s'arrêter au retour, en voiture cette fois, devant celui, magnifique, de la Rochepot.



LE DÉPART > RdV covoiturage à 8h30

LA RANDO > 15,7 km /// 580 mètres D+/D-

LE « PLUS » > Une remarquable biodiversité

DIFFICULTÉ > Rando de niveau moyen

## Allons ensemble au Bout du Monde !

dim. 14 Mai

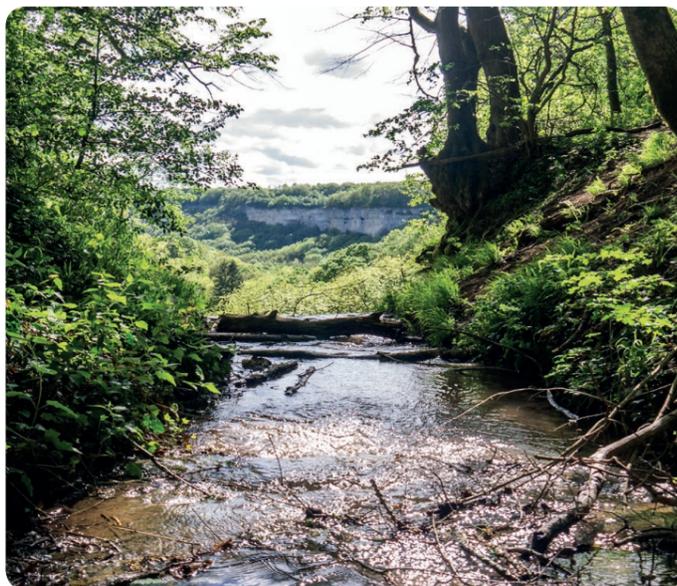
Pays Beaunois

### « REÇULÉE » POUR MIEUX S'ÉMERVEILLER !

Cette randonnée, véritable perle, vous fera faire le tour du Cirque du Bout du Monde, la « reculée » la plus célèbre de Côte d'Or, et pour cause : elle abrite l'une des seules cascades du département !

Après avoir gravi le coteau, nous mènerons la « chasse » aux orchidées sauvages, avant de descendre au cœur du Cirque, pour y admirer la cascade du « Cul de Menevault », la Grotte de la Tournée et leurs magnifiques rivières pétrifiantes.

Nous rentrerons par les crêtes et profiterons d'une vue plongeante sur la vallée de la Cosanne, partagée entre vignoble et bocage et dominée par les impressionnantes falaises de Cormot.



LA RANDO > 14,4 km /// 510 mètres D+/D-

LE DÉPART > RdV covoiturage à 8h30

DIFFICULTÉ > Rando de niveau moyen

LE « PLUS » > Un festival (probable) d'orchidées !

dim. 25 Juin

La Montagne

## Les marches du Seuil de Bourgogne

### OÙ IL EST PLUS FACILE D'ÊTRE RANDONNEUR QUE TGV !

Au programme de cette dernière journée, une boucle au départ du village de Mâlain, dominé par son château ruiné en cours de restauration.

Ce parcours sera riche de patrimoines divers et variés, et vous conduira à « enjamber » à quatre reprises – et parfois sans que vous ne vous en rendez compte - la ligne TGV qui relie Dijon à Paris ! Nous sommes en effet sur les marches du seuil de Bourgogne, dont la topographie a contraint les ingénieurs au percement d'un tunnel de plus 3 km de longueur !

Car ce relief n'a rien d'anecdotique, à l'image des impressionnantes falaises de Baulme-la-Roche !



LE DÉPART > RdV covoiturage à 8h30

LA RANDO > 15,5 km /// 440 mètres D+/D-

LE « PLUS » > Les falaises de Baulme et les châteaux

DIFFICULTÉ > Rando de niveau moyen

## Nature à Pattes ?

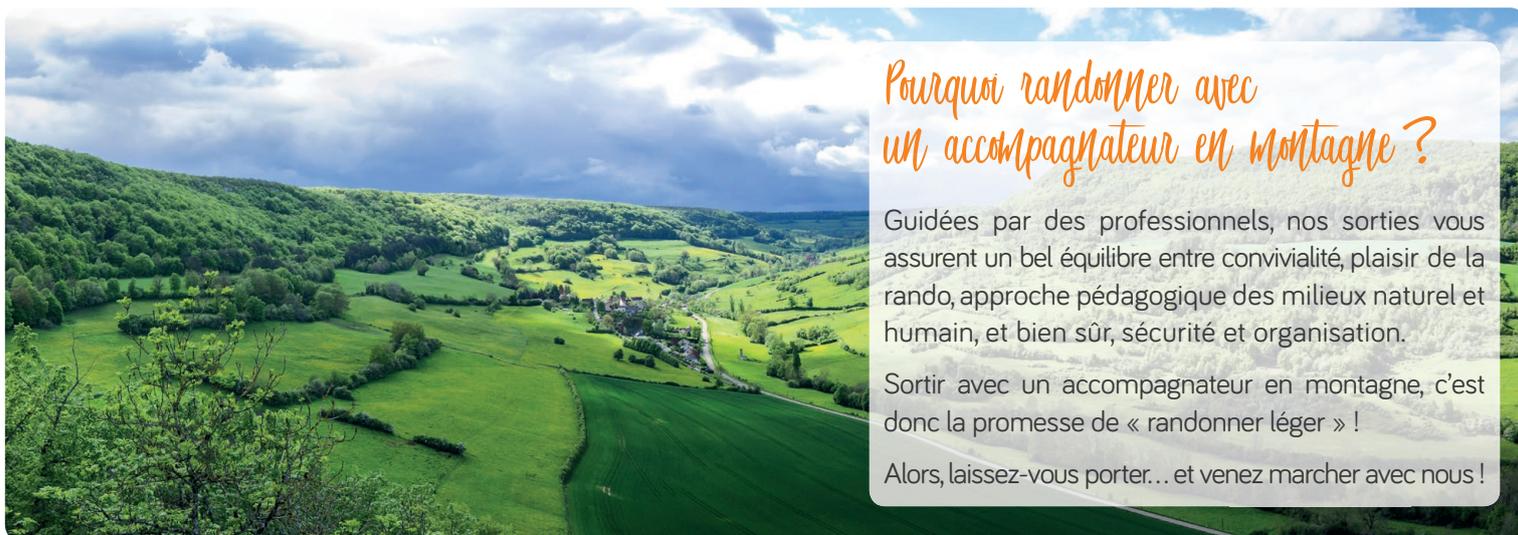
Nature à Pattes, ce sont 4 accompagnateurs en montagne, natifs de Bourgogne, qui se regroupent pour vous proposer un large panel d'activités pédestres !

Passionnés de nature et de montagne, nous vous ferons découvrir nos terrains de jeu favoris dans les reliefs souvent exigeants de Bourgogne, au fil des sorties que nous proposons : randonnée (sous toutes ses formes), trail (course en montagne), orientation...

En famille, entre amis ou en solo, nous nous adaptons à vos envies et besoins, en Bourgogne ou ailleurs (Jura, Alpes, Pyrénées...), pour vous offrir un moment convivial et immersif en pleine nature.

### POUR NOUS CONTACTER, S'INSCRIRE OU EN SAVOIR +

- > WEB : [www.natureapattes.com](http://www.natureapattes.com) (FB : natureapattes)
- > MAIL : [contact@natureapattes.com](mailto:contact@natureapattes.com)
- > TEL : 06.82.67.58.67 (Geoffroy)



### Pourquoi randonner avec un accompagnateur en montagne ?

Guidées par des professionnels, nos sorties vous assurent un bel équilibre entre convivialité, plaisir de la rando, approche pédagogique des milieux naturel et humain, et bien sûr, sécurité et organisation.

Sortir avec un accompagnateur en montagne, c'est donc la promesse de « randonner léger » !

Alors, laissez-vous porter... et venez marcher avec nous !



### RÉSERVATIONS ET TARIFS

- > Inscription par mail ou tél. (ci-dessus)
- > Prix TTC/pers. : 35€ (si + de 18 ans) ou 20€ (si - de 18 ans)
- > Départ assuré dès 4 inscrits / 10 inscrits maxi.



### ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

> **Indispensable** : chaussures de randonnée étanches et crantées, sac à dos, vêtements adaptés aux activités de pleine nature (nous demander conseil selon météo), téléphone portable, protections solaires (crème, chapeau, lunettes), **carte d'identité et carte vitale**, 1,5L d'eau par personne minimum, pic-nic, de quoi grignoter pendant la rando...

> **Recommandé** : appareil photo, bâtons de randonnée (prêt possible)...



### TRANSPORT ET COVOITURAGE

- > Le covoiturage est toujours privilégié pour optimiser le remplissage des véhicules et limiter notre impact collectif
- > Les infos pour le covoiturage sont transmises 48h avant la rando (organisation, lieu et horaire de rdv, participation...)

### IMPORTANT

- > Jusqu'au départ, l'accompagnateur se réserve le droit de refuser l'accès à la sortie à toute personne dont l'équipement serait inadéquat.
- > Afin d'assurer la sécurité et le confort du groupe, l'accompagnateur peut décider de modifier tout ou partie de l'itinéraire prévu, pour toute raison qu'il jugerait suffisante (météo, terrain, niveau et/ou équipement des participants...).