



Nature à Pattes

PROGRAMME

SEPTEMBRE / OCTOBRE / NOVEMBRE / DÉCEMBRE 2023

Randonnées...

...en Côte d'Or

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

- > Partage et convivialité, en marchant !
- > Un temps pour soi, de nature et de bien-être
- > Des parcours thématiques originaux
- > Des paysages et des ambiances variés et surprenants
- > Une approche pédagogique des milieux naturels
- > Un incroyable patrimoine naturel et historique
- > Organisation et sécurité assurées

Notre programme de randos

L'atelier « plantes sauvages comestibles » de Yoann

sam. 23 Septembre

Falaises et légendes à Bouilland

dim. 8 Octobre

La cité gallo-romaine oubliée de Salmaise

dim. 5 Novembre

Bordes-Gaudot, l'habitat déserté du Val Courbe

dim. 3 Décembre

L'atelier "Plantes Sauvages" de Yoann

sam. 23 Septembre

CUEILLETTE DE PLANTES ET ATELIER DE CUISINE

Autours de Dijon

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, Yoann animera un atelier de cuisine avec les plantes fraîches du matin comme principaux ingrédients ! Vous préparerez, avec son aide, 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) !



LA RANDO > 3h de balade (dénivelé minimal)

HORAIRES > RdV 9h00 /// Retour 17h00 (Dijon)

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

Falaises et légendes à Bouilland

dim. 8 Octobre

RANDONNÉE AU CŒUR DE L'ARRIÈRE CÔTE

Arrière Côte

Cette seconde randonnée du programme vous emmènera faire le tour de la 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 km /// 530 mètres D+/D-

HORAIRES > RdV 8h45 /// Retour 17h45 (Dijon)

DIFFICULTÉ > Niveau moyen (quelques pentes raides)

LE « PLUS » > Contes, légendes et couleurs d'automne

dim. 5 Novembre

La cité gallo-romaine oubliée de Salmaise

Auxois

DES PENTES DOUCES... POUR REMONTER LE TEMPS



Cette randonnée chemine sur les doux reliefs de l'Auxois, au départ de l'ermitage Saint-Jean de Bonnevaux, à Salmaise.

Au fil d'un parcours essentiellement forestier, qui zigzague autour de la combe de Bonnevaux et de son ruisseau, ses sources et ses fontaines, vous remonterez le temps jusqu'à traverser une ancienne cité gallo-romaine, oubliée mais bien visible pour qui y prête attention !

À l'aller, nous nous arrêterons avant de démarrer la randonnée dans le joli village de Salmaise, pour y admirer son château et ses superbes halles médiévales.

HORAIRES > RdV 9h30 /// Retour 16h15 (Dijon)

LA RANDO > 8,5 km /// 190 mètres D+/D-

LE « PLUS » > Une surprise historique de taille !

DIFFICULTÉ > Rando facile

dim. 3 Décembre

Bordes-Gaudot, l'habitat déserté du Val Courbe

Val Suzon

OÙ L'HISTOIRE SE RENCONTRE EN FORÊT (ET INVERSEMENT)



Pour cette dernière sortie de l'année, nous vous proposons une courte randonnée sur le versant nord du Val Courbe, entre les combes d'été et du Rat, dans laquelle s'écoule l'impétueux Ru Blanc.

Celle-ci sera l'occasion de se pencher sur le plus bel exemple d'habitat déserté présent et connu dans le Val Suzon, datant du Moyen-Âge, et alimenté en eau par le tout proche puits Gaillard.

Cet ensemble de bâtiments ruinés constitue un formidable témoin de la prospérité de la région entre les XII^{ème} et XIV^{ème} siècles, liée notamment au commerce de la laine, mais également des techniques médiévales de gestion de l'espace.

HORAIRES > RdV 10h /// Retour 15h45 (Dijon)

LA RANDO > 8 km /// 190 mètres D+/D-

LE « PLUS » > Des histoires... naturelles et humaines

DIFFICULTÉ > Rando facile

Nature à Pattes ?

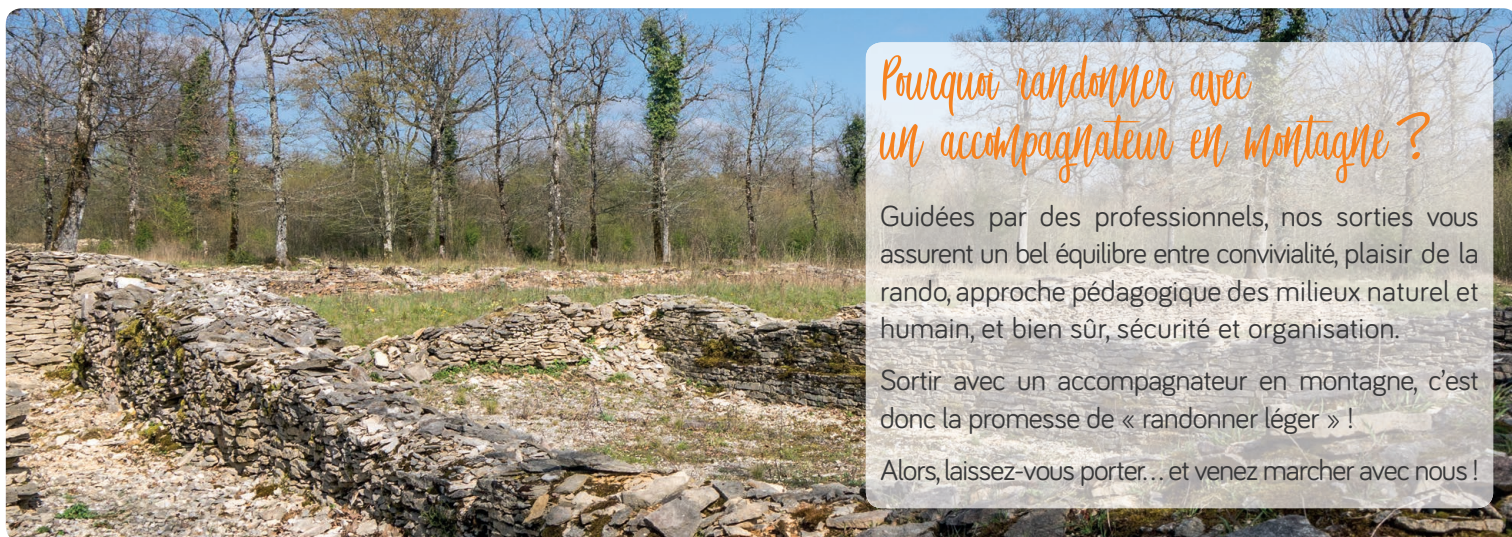
Nature à Pattes, ce sont 4 accompagnateurs en montagne, natifs de Bourgogne, qui se regroupent pour vous proposer un large panel d'activités pédestres !

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 (FB : natureapattes)
- > MAIL : 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€ (+ 18 ans) ou 20€ (- 18 ans), sauf la sortie plantes sauvages (55€)
- > Départ assuré dès 4 inscrits / 8 inscrits max.



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...).