

Nomade

plein d'idées



À PIED

Du sel et des fleurs

Deux sentiers thématiques viennent d'être inaugurés cet été, un sur le sel et un sur les Fleurs de Bach. L'occasion de se muscler les gambettes en même temps que le cerveau.

Emmener toute la petite famille en balade n'est pas toujours simple. Pourtant ça change des traditionnelles virées piscine et ça occupe une journée quand on ne part pas en vacances. Ajoutez alors à la balade un côté «chasse au trésor» et le calvaire peut se transformer en vraie partie de plaisir. Apprendre en s'amusant, c'est le défi que tentent de relever deux communes depuis le début de l'été.

Dans les deux cas, le principe est simple. On enfile des chaussures de marche, on se munit des cartes mises à disposition et place à l'aventure. On marche un peu. Puis on s'arrête pour découvrir les différents postes disséminés le long du sentier. A la fin de la journée, on a avalé des kilomètres sans même s'en rendre compte. Et tout ça avec le sourire... **Mélanie Blanc**



Le sel et son histoire

Le sentier du sel, c'est 12,5 kilomètres et 26 panneaux illustrés. Au fil de cette balade entre Ollon et Bex, c'est toute l'histoire du sel qui défile depuis la découverte de la première source salée de Suisse, au XV^e siècle. On y apprend, par exemple, que c'est à cet or blanc que notre pays doit sa neutralité. Pour tenir en haleine les enfants durant ce périple, une rubrique a été créée spécialement que pour eux. Intitulée «Hé, les p'tits loups!», elle propose des contes, des bricolages ou des chansons à fredonner le long du trajet.

► Sentier du sel entre Salin, près de Panex sur Ollon, et Bex. Le site www.sentierdusel.ch permet de préparer sa balade (compter 5 heures de marche). Les étapes y sont détaillées. On trouve également des idées de restaurants où s'arrêter pour croquer une morce ou boire un verre.

Une pharmacie naturelle

Les Fleurs de Bach, tout le monde en a entendu parler. Quant à savoir ce que c'est exactement... A Yvonand, au bord du lac de Neuchâtel, vient d'être inauguré un «chemin Fleurs de Bach». Les habitants et les commerçants ont participé à l'aventure en plantant ces «fleurs de l'âme». Sur le territoire de la commune, 28 des 38 essences qui composent les Fleurs de Bach ont déjà été répertoriées. Et la liste devrait s'allonger d'ici au début de l'année prochaine. Le plan mis à disposition permet de reconnaître les plantes mais indique également les émotions auxquelles chacune d'elles est associée. Par exemple, le mélèze au manque de confiance en soi ou le chèvrefeuille des jardins à la nostalgie. Une balade facile et agréable au fil des rues d'Yvonand qui permet de découvrir une véritable pharmacie à ciel ouvert.

► Chemin Fleurs de Bach, à Yvonand (VD). Renseignements sur www.fleursdebach.ch. Le plan est téléchargeable gratuitement sur ce site. On peut également le trouver directement sur place, à l'administration communale, à l'hôtel de la Gare ou au camping de la Mentheue.